



# Haastava nuori ammattia oppimassa

Miten toimin nuoruusikäisen kanssa  
koulussa tai työpaikalla?

Pirjo Lehtoranta  
Outi Reinola

# Haastava nuori ammattia oppimassa

Miten toimin nuoruuskäisen kanssa  
koulussa tai työpaikalla?

Pirjo Lehtoranta  
Outi Reinola

Kuntoutussäätiö  
Pakarituvantie 4–5  
00410 Helsinki  
Julkaisumyynti (09) 53041  
[www.kuntoutussaatio.fi](http://www.kuntoutussaatio.fi)  
Tämä opas on myös verkkosivuillamme.

Ulkoasu ja taitto: Mari Soini  
Yliopistopaino  
Helsinki 2007

ISBN 978-952-5017-64-9

# Alkusanat

Tämä opas on kehitetty Terttu-projektissa, joka oli Euroopan Sosiaalirahaston ja Opetushallituksen rahoittama hanke. Projekti toteutettiin Kuntoutussäätiön, Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän ja Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskuksen yhteistyönä.

Terttu-projektien aiemmin ilmestyneissä oppaissa: ”Miten ohjaat työssäoppijoita” ja ”Tukea työssäoppimiseen” perehdyttiin työssäoppimisen käytäntöihin, ammattiosaamisen näyttöihin ja arviointiin, opiskelijoiden ohjaamiseen sekä oppimisongelmiin ja niiden huomioon ottamiseen työssäoppimisjaksoilla.

Tämän oppaan tarkoitus on opastaa opettajia ja työpaikkojen tai yritysten työpaikkaohjaajia sekä muita nuorten ohjaajia tukemaan haastavia nuoria heidän kehityksessään. Opas pyrkii antamaan vinkkejä, mistä haastavassa käytöksessä voi olla kyse. Miten voin tukea kehittyvän nuoren vahvuuksia ja motivaatiota? Mistä on kyse ja miten toimin, jos nuori oireilee? Tekstiä olemme havainnollistaneet nuorten, opettajien ja työpaikkaohjaajien kommentteilla. Esimerkkejä olemme muokanneet siten, etteivät yksittäiset henkilöt olisi tunnistettavissa.

Terttu-projektien linkaari päättyy vuoden 2007 lopussa. Toiminta jatkui seitsemän vuoden ajan. Olemme tänä aikana kouluttaneet 344 työpaikkaohjaajaa ja opettajaa. Työskentely yritysten, työpaikkojen ja ammatillisten oppilaitosten kanssa on ollut hedelmällistä ja opettavaista.

Kiitän niitä lukuisia työpaikkoja ja yrityksiä sekä työpaikkaohjaajia, joiden kanssa olemme tehneet yhteistyötä. Kiitokset kuuluvat myös Keski-Uudenmaan ammattiopiston ja muiden hankkeeseen osallistuneiden oppilaitosten opettajille, rehtoreille, oppilashuollon edustajille ja muulle henkilöstölle. Erityinen kiitos kuuluu niille opettajille, työpaikkaohjaajille ja nuorille, joita haastatteleamalla olemme rakentaneet tätä opasta. Kiitos kuuluu myös erittäin aktiiviselle ohjausryhmälle ja entisille ja nykyisille työtovereilleni, joiden kanssa on ollut ilo kehittää ja toteuttaa Terttu-projekteja näinä vuosina.

Helsingissä lokakuun 13. päivänä 2007

*Pirjo Lehtoranta*

Projektipäällikkö

Psykologi

# Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Nuoruusikä - toinen mahdollisuus</b>	<b>7</b>
2.1	Nuoruusiän kehitysvaiheet	7
2.2	Nuoruusiän kehityskriisit	13
2.3	Nuoruusiän kehityshäiriöt	13
<b>3</b>	<b>Haastava nuori koulunpenkillä</b>	<b>15</b>
3.1	Elämänhallinnan opetteleminen	16
3.2	Välittäminen ja läsnäolo	18
3.3	Motivaation tukeminen	20
3.4	Tavoitteiden löytäminen	22
<b>4</b>	<b>Haastava nuori työpaikalla</b>	<b>25</b>
4.1	Oppilaitoksen ja työpaikan yhteistyö	26
4.2	Työpaikkaohjaajan tärkeimmät haasteet	30
<b>5</b>	<b>Kun nuoruus kulkee kiertotietä</b>	<b>40</b>
5.1	Käyttäytymisen häiriöt	41
	Epäsosiaalinen käytös	41
	Aggressiivinen käytös	43
	Viiltely	44
	Päihteiden käyttö	46
5.2	Mielialahäiriöt ja itsetuhokäyttäytyminen	47
	Masentuneisuus	47
	Itsetuhokäyttäytyminen	49
5.3	Ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt	51
	Sosiaalisten tilanteiden pelko	52
	Paniikkihäiriö	52
5.4	Oppimisen ja tarkkaavuuden ongelmat	54
	Oppimisvaikeudet	54
	Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö (ADHD)	55
	Aspergerin oireyhtymä	57
5.5	Syömishäiriöt	59
5.6	Huolen ilmaisen ja varhaisen puuttumisen pelisäännöt	61
<b>6</b>	<b>Ohjaajan voimavarat ja kehitysmahdollisuudet</b>	<b>68</b>
	<b>Kirjallisuutta</b>	<b>78</b>

# 1 Johdanto

Kouluvuodet ovat nuorelle tärkeä elämänjakso. Lapsuus on takana-päin, ja nuoruusiän haasteet odottamassa. Nuoruus on monenlais-ten muutosten, kokeilujen ja ammattiin pätevyitymisen aikaa. Siihen liittyy normaaleja kehityskriisejä, onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia. Joskus nuori oireilee enemmänkin. Mikään normaali ja tavanomainen ei toimi hänen kohdallaan. Nuoret, joita nimitämme tässä ”haastaviksi”, ovat elämässään ehtineet jo kokea paljon ja monen-laista. Osalle heistä saattavat erilaiset laitokset, kuten nuorisokodit tai sairaalat, olla tuttuja. Osa puolestaan on jo nuorena tottunut olemaan joukossa ”se erilainen nuori”.

Koska ammatillinen koulutus pyritään mahdollistamaan kaikille nuorille, yhä useampi opettaja tai ohjaaja kohtaa työssään haastavasti käyttäytyviä nuoria. Haastavan nuoren kanssa työskentely vaatii hyvää ammattitaitoa, vuorovaikutustaitoja, lujuutta ja lempeyttä sekä toisi-naan pitkää pinnaakin. Parhaimmillaan työskentely nuoren kanssa on opettajalle ja ohjaajalle innostavaa ja uusia virikkeitä antavaa.

Opas pyrkii antamaan tietoa ja tekemään ymmärrettäväksi nuoren kehitystä: Mistä haastavan nuoren kohdalla voi olla kysymys? Mihin ohjaajan ja opettajan tulisi kiinnittää huomiota opastaessaan nuoria? Toivomme oppaan antavan opettajille ja ohjaajille vinkkejä, uusia kei-noja ja vertailukohtia nuorten kanssa työskentelyyn. Opettaja ja ohjaaja ovat nuorelle tärkeitä aikuisia nuoren etsiessä elämänuraansa.

## **Oppaan sisältö koostuu seuraavista teemoista:**

**Luku 2: Nuoruusikä – toinen mahdollisuus.** Teema perehdyttää työpaikkaohjaajan ja opettajan nuoruuden kehitysvaiheisiin ja kehi-tyskriiseihin. Luku toimii myös johdantona nuorten kehityshäiriöihin, joihin paneudutaan yksityiskohtaisemmin luvussa viisi.

**Luku 3: Haastava nuori koulunpenkillä.** Luvussa tarkastellaan haas-tavan nuoren tilannetta oppimisen näkökulmasta: Miten opettaja ja ohjaaja voivat tukea nuoren motivaatiota ja elämönhallintaa? Mitä välittäminen ja läsnäolo merkitsevät? Miten nuori löytää omat tavoit-teensa?

**Luku 4: Haastava nuori työpaikalla.** Luvussa käydään läpi oppilai-toksen ja työpaikan yhteistyötä työssäoppimisen kannalta. Tarkastel-

laan myös seikkoja, joihin työpaikalla kannattaa kiinnittää huomiota työssäoppimisen onnistumiseksi. Luvun loppuun on koottu vinkkejä palautteen antoon.

***Luku 5: Kun nuoruus kulkee kiertotietä.*** Teema perehdyttää lukijan nuorilla tavallisimmin ilmeneviin mielenterveysongelmiin, joita ovat käyttäytymis-, mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt, sekä tarkkaavuuteen ja oppimiseen vaikuttaviin tekijöihin. Ohjeita annetaan ongelmien varhaiseen puuttumiseen.

***Luku 6: Ohjaajan voimavarat ja kehittymismahdollisuudet.*** Luvussa pohditaan keinoja kehittyä ohjaajana ja selvitä uupumatta tämän päivän haasteista.

## 2 Nuoruusikä - toinen mahdollisuus

”Joo-joo, kyl mä tiedän, että mä oon murrosikäinen. Ja arvaa vaan, mil-tä se tuntuu, kun koko mun elämä ja kaikki mitä mä teen ja ajattelen, selitetään sillä, ku mä oon nyt sellane murrosikäinen. Vähän ku mä olisin joku spitaalinen. Kaikki johtuu siitä, ku mulla on nyt tää sairaus, tää murrosikä, tää niin sanottu nuoruus! Enkö mä voisi olla jollekulle ihan vaan mä, siis niin kuin ihminen?” Poika, 16 v.

Jokaisen nuoren vilpitiön toive lienee, että tulee nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenään. Tätä toivetta vasten kaikki nuoruusiän tyypittelyt ja luokittelut saattavat tehdä nuorelle väkivaltaa. Nuoruusiän liiallinen ”ymmärtäminen” voi olla jopa aikuisen keino asettua nuoren yläpuolelle ja välttää näkemästä nuori omana persoonanaan.

Parhaimmillaan nuoruuden ymmärtäminen auttaa näkemään nuoren ainutlaatuisuuden. Mitä enemmän nuoruutta voi ymmärtää, sitä enemmän voi kenties nähdä, mihin suuntaan kutakin nuorta olisi ohjattava. Riittävän tiedon ja kokemuksen avulla opettaja ja ohjaaja näkevät, mikä kuohuvassa käytöksessä on nuoruuden myrskyä, mikä nuoren omaa temperamenttia ja mikä kenties apua vaativan sairauden ensioireita. Tieto voi auttaa myös varautumaan uusiin tilanteisiin ja antaa keinoja käsitellä haastavia hetkiä.

### 2.1 Nuoruusiän kehitysvaiheet

Nuoruusikä ymmärretään tavallisesti ajanjaksoksi, joka alkaa 12 ikävuodesta ja päättyy 22 ikävuoden kieppeillä. Nuoruus alkaa murrosiän fyysisten muutosten tapahtuessa ja päättyy aikuisiän alkamiseen. Yksilöllisen kypsyminen myötä aikarajat voivat jonkin verran vaihdella. Vaihtelua esiintyy myös tyttöjen ja poikien kesken, eritoten nuoruuden alkuvaiheissa.

Nuoruuteen kuuluu tiettyjä kehitystehtäviä. Jotta nuoren kehitys etenisi suotuisasti, nuorten tulisi kohdata ja ratkaista nuo tehtävät kohtuullisesti. Se, miten nuoren kehitys on aiemmin edennyt, vaikuttaa siihen, miten nuoruus kohdataan. Lapsuuden kokemukset, jotka ovat

voineet olla hankaliakin, eivät kuitenkaan määrää nuoren lopullista kehitystä. Nuoruus onkin eräänlainen ”toinen mahdollisuus”, jonka aikana aiemmin mahdollisesti ratkaisematta jääneitä ristiriitoja tai juuttumia voidaan uudestaan läpikäydä. Nuoruusvaiheeseen siirryttäessä aiemmat olosuhteet ovat voineet muuttua, nuoren maailmaan on voinut tulla uusia ihmisiä ja nuori voi hahmottaa asioita eri tavalla. (Laufer & Laufer 1984, Blos 1966.)

”Mä olin ala-asteella aika hiljanen tyyppi. Ei mua mitenkään kiusattu, mut mä en oikein viihtynyt luokkalaisten kanssa. Ne tuntui usein niin lapsellisilta, eikä ne miettineet samoja juttuja kuin mä. Mä halusinkin olla usein itsekseni, vaikka oli mulla kavereitakin. Mutta sitten kun mä menin yläasteelle, kaikki muuttui. Musta tuli yhtäkkiä vähän niin kuin luokan johtohahmo, kun mä uskalsin olla eri mieltä ja mulla oli mielipiteitä. Sit mä huomasin, että mullahan on hyvä huumorintaju enkä mä ookaan mikään higge. Yläasteelle meno oli oikeestaan aika nastaa, kun se oli niin vapaata.” Poika, 15 v.

Nuoruusiän kehitystehtävinä pidetään oman kehittyvän ruumiin tunnistamista ja hyväksymistä sekä sukupuolisen identiteetin kehittämistä. Niihin kuuluvat myös irtaantuminen vanhemmista, toverisuhteiden luominen sekä opintojen ja ammatin valinta. Nuoruusaika on jaoteltu viiteen vaiheeseen, jolla kullakin on keskeiset kehitystehtävänsä. Näitä vaiheita ovat esinuoruus, varhaisuoruus, varsinainen nuoruus, myöhäisnuoruus ja jälkinuoruus. (Blos 1966, Mangs & Martell 1982, Laufer & Laufer 1984.) Tässä tarkastellaan varhaisuoruuden, varsinaisen nuoruuden ja myöhäisnuoruuden vaiheita.

### **Varhaisuoruus (ikävaihe 12–14 vuotta)**

Nuoressa tapahtuu tässä vaiheessa muutoksia kolmella alueella: suhteessa omaan ruumiiseen, vanhempiin ja tovereihin. Biologinen sukupuolinen kypsyminen aiheuttaa nuoressa paineita. Hänen tulee hyväksyä ruumiissaan tapahtuvat muutokset. (Blos 1996.)

”Mä en halua olla alasti kenenkään kanssa, koska musta on inhottavaa, kun kaikki kattoo ja jotenkin vertailee, kuka on kehittynyt ja kuka ei. Tai no ehkä mun parhaan kaverin kans mä voin käydä saunassa. Mut se on ihan kauheeta kun koulussa pakotetaan uimahalliin koko luokka ja sit siellä altaassa pojat tiirailee, että mitä siel uimapuvun alla näkyy. Mä yritän aina silloin olla kipee.” Tyttö, 12 v.

Nuori voi olla levoton ja rauhaton ja hänellä voi olla keskittymisvaikeuksia. Nuori alkaa ottaa omiin käsiin aikaansa ja elämänsä. Samaan aikaan nuori pelkää menettävänsä kontrollin voimakkaasti muuttuneeseen ruumiiseensa sekä seksuaalisiin mielikuviin ja tunteisiinsa. Nuoren minä on tässä vaiheessa usein heikko. (Blos 1996.)

”Ku kaikkee saa koko ajan hävetä, kun aina vanhemmat on mokaa-massa mut. Sit on tosi noloo, jos tekee jotain, vaikka kikattaa ääneen tai tiputtaa kirjat koulun käytävälle ja muut tuijottaa, että mitä toikin luulee olevansa.” Tyttö, 13 v.

Perherauhaa voi häiritä nuoren kielteinen asennoituminen ja nuoren halu pitää kiinni itsenäisyydestään. Nuori ottaa etäisyyttä vanhemmistaan uudella tavalla. Aggressiivisuuden lisääntymisen tavoitteena on usein halu päästä irti vanhemmista, erityisesti äidistä. Nuori voi korostaa myös riippumattomuutta, jotta side äitiin löyhenisi.

”Mä en tiedä mitään nolompaa kun se, että mutsi ajaa autolla ohi kun mä oon kavereiden kanssa, ja huutelee mua nimeltä ja vilkuttaa. Miten se aina onnistuukin nolaan mut? Jotenkin mä en halua mutsin kans kulkee edes samalla puolella katua, se koko mutsi on jotenkin niin hävettävä.” Poika, 13 v.

Vanhemmista etäisyyttä ottaessaan nuori voi kokea toverit korvikkeena ja käyttää heitä apuvälineinä vanhemmista irtautumisessa. Nuori etsii ihmisiä, joita hän voi ihailla ja idealisoida. Näin nuori voimistaa itse-tuntoaan ja minä-ihannettaan. Toverit toimivat ikään kuin peilinä, jota vasten nuori voi tarkastella itseään. Toverit ovat usein saman sukupuolen nuoria ja suhtautuminen toiseen sukupuoleen on aluksi välttelevää ja vihamielistä. Nuorelle on myös tärkeitä, että hänet hyväksytään, ja hän on suosittu muiden samanikäisten keskuudessa. Toverit antavat nuorelle turvallisuutta jakamalla arvot ja syyllisyydet, joita nuori kohtaa aggressiivisten ja seksuaalisten viettien lisääntyessä. Nuorten on helpompaa kohdata vaikeudet ”me-joukossa” kuin yksin. Monet nuoret kanavoivat viettipaineitaan erilaisiin harrastuksiin esimerkiksi musiikkiin, tanssiin, liikuntaan, lukemiseen ja idoleihin. (Blos 1966, 1996.)

”Kavereitten kanssa voi olla sillai vapaasti, ei tarvii koko ajan miettiä, mitä ne ajattelee. Eikä niistä kukaan rupee yhtäkkiä paasaamaan, että miks te noin teette tai sanotte, että ajatteletteks te yhtään. Ne kuunte-

lee samaa musaa ja ymmärtää, miks hevi on hyvää eikä jäkätä jostain ulkonäöstä.” Poika, 14 v.

### *Varsinainen nuoruus (ikävaihe 15–16 vuotta)*

Tässä vaiheessa nuorille on keskeistä oman sisäisen maailman työstäminen. Nuori pyrkii edelleen vapautumaan vanhemmistaan ja muokkaa koko ajan suhdetta vanhempiinsa, heidän arvoihinsa ja asenteisiinsa. Tämä merkitsee kriisejä nuoren maailmassa. Kuinka nuori tässä onnistuu, näkyy nuoren tulevaisuudessa. (Blos 1966.)

Vanhempiin liittyvän suhteen muokkaus vie aikaa. Luopuminen aikaisemmasta riippuvuussuhteesta vanhempiin merkitsee nuorelle surutyötä. Nuoren surutyössä on samankaltaisia piirteitä kuin aikuisen menettäessä rakkaan henkilön. Aikaisemmassa vaiheessa nuori ei oikeastaan pysty suremaan vaille jäämistään, vaan ainoastaan korvaamaan aiheutunutta puutetta. Nyt suru muistuttaa aikuisen surua, mutta surun tunne voi olla epämääräinen. Nuori ei tiedä, ketä suree. Jos tämä suru hallitaan, on myöhemmin elämässä helpompi selviytyä menetyksistä. Nuoren on toisaalta vapauttavaa jättää lapsuuden maailma, vapauttavaa seistä omilla jaloillaan, mutta myös surumielistä hylätä kuvitelmat vanhempien ja omasta kaikkivoipaisuudesta. (Hägglund 1985, Blos 1966.)

Realistinen näkemys voittaa vähitellen ja nuori toteaa, että lapsuus on peruuttamattomasti ohi. Kaikki aikaisemmin koettu myönteinen ja rakentava seuraa kuitenkin mukana myöhempään ihmissuhteisiin. Surutyö on auttanut lapsuudesta luopumiseen ja aikuisuuteen siirtymisessä. Sekä suru että masennus kuuluvat normaaliin nuoruuden kehitykseen ja ovat ylivievä vaihe. (Blos 1966, Mangs & Martell 1982.)

”Mä kattelen usein meidän pihassa leikkiviä pikkuipanoita ja sitte mulle tulee tosi surullinen fiilis. Ihan itkettä, ku aattelee, ettei noi kolmevuotiaat vielä tiedä, mitä kaikkee niillä on edessä. Mä oon usein tosi surullinen, haluan vaan olla huoneessani ja lukea runoja. Ja sitten mä mietin, miks tässä maailmassa on niin paljon kärsimystä ja tuskaa?”  
Tyttö, 17 v.

Nuoret luovat tässä vaiheessa myös uudenlaista suhdetta toverihiinsa. Aiemmat, usein saman sukupuolen toverisuhteet väistyvät heteroseksuaalisten yksi-yhteen suhteiden tieltä. Uudet kohteet voivat olla

jopa niin latautuneita, että nuori unohtaa ajan ja tilan. Tällaisesta voimakkaasta rakastumiskokemuksesta voi olla joskus seurauksena koulu- ja työsuorituksen lasku. Aluksi nuori voi tukeutua rakkaussuhteisiin ripustautuen ja ihannoiden, mikä muistuttaa suhdetta vanhempiin. Rakastumissuhteessa vallitsee yleensä myös voimakas toisen idealisointi, joka johtaa yleensä ennen pitkää suhteen katkeamiseen. Tästä aiheutuva suru auttaa nuorta tulemaan myös vapaammaksi ikätovereista ja mahdollistaa tasavertaisen rakkaussuhteen. (Blos 1966, Carlberg 1989, Mangs & Martell 1982.)

Nuori pyrkii nyt aiempaa määrätietoisemmin muotoilemaan elämän merkittäviä kysymyksiä: kuka minä olen ja mikä on elämän tarkoitus. Nuoren sopeutuminen todellisuuteen kasvaa. Nuoren kyvyt, kokemukset, harrastukset ja taidot kehittyvät ja niitä kokeillaan. Nuorella on paljon energiaa kokeilla erilaisia asioita. Kokeiluille on luonteenomaista yleensä lyhytjänteisyys. Nuoren mielenkiinnot vaihtelevat aika ajoin suuresti. Tämä voi näkyä esimerkiksi ammatillisten kiinnostusten ja suunnitelmien vaihtelussa. Myös nuoren itsetunto vaihtelee kaikkien pystymisen kuvitelmista alemmuudentuntoihin.

”Välillä mä ajattelen, että kyllä mä ainakin rahaa aion hommata aikuisena. En mä mitään sellasta duunia tee, mistä ei makseta kunnolla. Joksikin johtajaksi mä voisin ruveta, mutta sitä ennen täytyisi kyllä opiskella jotain. Onneksi matikka on mulle helppoo ja mä pärjään siinä. En mä kyllä hirveästi haluaisi vastuuta, niin että aina joutus jostain stressaamaan.” Poika, 16v.

Kodin ja koulun asettamat älylliset ja sosiaaliset vaatimukset voivat tässä vaiheessa tuntua nuoresta liian suurilta. Koti ja koulu voivat osoittaa myös kiinnostuksen puutetta siten, etteivät ne aseta nuorelle laisinkaan vaatimuksia tai vaatimukset ovat liian alhaisia. Kumpikin tilanne voi johtaa nuoren kannalta hankaluuksiin. Nuoressa havaittavia oireita voivat olla koulupinnaus, keskittymisvaikeudet, välinpitämättömyys ja passiivisuus. Ongelmaksi voi muodostua myös, että nuori jää elämäänsä kuviteltuun suuruuteen eikä näe todellista tilannettaan eikä rajattuja kykyjään. Hän ei ehkä uskalla testatakaan niitä, vaan pakenee fantasiaan. (Blos 1966.)

Uudenlaisten toverisuhteiden ja erilaisten kokeilujen ohella varsinaista nuoruusvaihetta elävälle nuorelle on ominaista oman sukupuoli-identiteetin työstäminen. Tämä edellyttää mm. sukupuolisuuden

hyväksyntää ja nuoren mahdollisuutta samaistua samaa sukupuolta olevaan turvalliseen henkilöön. Nuoret hakevat usein oman ruumiin ja käyttäytymisen rajoja. Sekä tytöissä että pojissa on nähtävissä myös narsismin lisääntymistä. Nuoren narsistinen vaihe on hyvin tunnettu. Sitä voidaan pitää siirtymävaiheena, jossa nuori voi olla itsekeskeinen, yliarvioida itseään ja lisätä itsehavainnointiaan. (Blos 1966.)

”Kyl mulle on oma ulkonäkö tosi tärkeitä enkä mä voi kuvitellakaan lähteväni minnekään, jos en ole laittanut itseäni viimesen päälle. En tajua, miten noi vanhemmat naiset voi liikkua kaupungillakin ilman meikkejä vanhanaikaisissa vaatteissa. Eikö ne yhtään aattele, miltä ne näyttää?” Tyttö, 16 v.

Tämä merkitsee myös sitä, että narsistinen tyydytys, joka aikaisemmin saatiin vanhemmilta, lakkaa. Nuori voi kokea tämän vierauden tunteena ja kokea olonsa suhteessa vanhempiinsa yksinäiseksi ja hylätyksi.

Nuorten herkkätunteisuus ja itsekeskeisyys voivat avata myös rikkaan fantasiamaailman ja päiväunelmoinnin. Ihmissuhteiden puute voi johtaa myös pakoon fantasiaan tai muihin korvikekohteisiin (esimerkiksi kaukorakkaudet tai päiväkirja). Nuori käyttää energiaa itsensä pohtimiseen. Tähän vaiheeseen kuuluvat myös uskonnolliset, esteettiset, filosofiset ja poliittiset kiinnostukset. Aika on myös luovaa. Luovuuden avulla nuori voi hahmottaa ja ratkaista sisäisiä ongelmiaan ja samalla lisätä itsetuntemustaan. (Blos 1966.)

### **Myöhäisnuoruus (ikävaihe 17–20 vuotta)**

Myöhäisnuoruus merkitsee vakiintumista ja vakaampia tunteita. Realisoituminen ja kiinnittyminen tapahtuvat vähitellen ja niissä on huomattavia yksilöllisiä eroja. Ammatillinen suunnittelu muodostuu nyt tärkeäksi tehtäväksi. Nuoren oma ruumis on jo hallinnassa, ja itsetunto on parempi. Tunteiden ja tahdon välillä vallitsee parempi yhtenäisyys. Nuoren toiminta on päämäärätietoisempaa. Hän kykenee suunnittelemaan eteenpäin asioita. Hänellä on kykyä odottaa ja tehdä kompromisseja. Jos kuitenkin jotain on jäänyt aiemmin ratkaisematta, se näkyy tässä vaiheessa. (Blos 1966.)

”Mä huomasin, että teorit ei multa oikein sujunu, ei menny kaaliin. Lopetin lukion ja menin amikseen. Yllätykseks huomasin, että se onkin tosi siistiä. Hankin oman kärryn, jota nyt korjailen. Tiedä, vaikka perustaisin joskus oman autokorjaamon, aika näyttää.” Poika, 18 v.

## 2.2 Nuoruusiän kehityskriisit

Suuret muutokset nuoren ruumiissa, persoonallisuudessa ja ihmissuh-teissa voivat aiheuttaa psyykkisiä ongelmia, joiden ei sinänsä tarvitse merkitä vakavampaa tai pysyvämpää häiriintymistä. On puhuttakin nuoruusiän kehityskriiseistä, joiden syynä on nuoren keinojen riit-tämättömyys ratkaista tyydyttävästi kohdattuja muutoksia. Kyse voi olla väliaikaisesta tai ohimenevästä häiriintymisestä, jota voidaan pitää normaalina kehityksen kärjistymisenä. Joskus voi olla kyse myös vakavammasta psyykkisestä oirehdinnasta, joka tulisi pystyä erotta-maan kriisikehityksestä.

Tavallisimpia nuoruusiän kehityskriisejä ovat keskittymisvaikeus, masentuneisuus ja ahdistuneisuus, kontaktivaikkeudet, eristäytyminen sekä sopeutumishäiriöt (protestointi, acting-out eli tunteiden ilmaisu toiminnan eikä puhumisen kautta). Kriisit liittyvät nuoren tiettyyn kehitysvaiheeseen ja nuoren pyrkimykseen saavuttaa aikuisempi per-sonallisuus. Nämä seikat herättävät usein huolta sekä nuorella että hänen ympäristössään. (Hägglund 1985.)

Kehityskriisit eivät yleensä tarvitse hoitoa, mutta monesti huomiota. Niiden läpityöskentelyn onnistuminen riippuu sekä nuoresta itsestään että ympäristöstä. Ympäristön tulisi tarjota nuorelle mahdollisuudet kokeilla erilaisia rooleja, tutustua samanikäisten ajatteluun ja tunneil-maisuihin. Nuoren tulisi tutustua yhteiskuntaan ja siinä vallitseviin ideologioihin, saada tietoa aikuisten tunne-elämästä, arvoista, peloista ja heikkouksista. (Amnell 1985.) Koululle on suuri haaste pyrkiä otta-maan huomioon näitä seikkoja ja edesauttamaan nuoren kehitystä.

## 2.3 Nuoruusiän kehityshäiriöt

Joskus rajan vetäminen normaalina kehityksen, kehityskriisien ja psyykkisten häiriöiden välillä on nuoruusiässä vaikeaa. Nuoruus on monien mielenterveyshäiriöiden tyypillinen alkamisikä. On havaittu, että noin puolet aikuisten mielenterveyshäiriöistä on alkanut ennen 14 vuoden ikää ja kolme neljännestä ennen 24 vuoden ikää. On arvioitu, että joka viides nuori kärsii häiriötasoisesta mielenterveyden oireilusta. Nuoruudessa mielenterveyden häiriöitä esiintyy enemmän kuin lapsuudessa ja enemmän varttuneemmilla kuin varhaisnuoril-la. Yleensä häiriöt ovat kaupungissa yleisempiä kuin maaseudulla ja

alemmissä sosiaaliryhmissä yleisempiä kuin ylemmissä. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Varhaisnuoruudessa, jolloin käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöt ovat merkittävin osa nuorten häiriöistä, mielenterveyden häiriöt ovat pojilla tyttöjä yleisempiä. Varsinaisen nuoruuden ja myöhäisnuoruuden aikana masennustilat ja ahdistuneisuushäiriöt yleistyvät erityisesti tytöillä, ja ovat tytöillä poikia yleisempiä. (Marttunen & Rantanen 2001.)

Nuorten mielenterveyshäiriöille on tyypillistä monen häiriön esiintyminen yhtä aikaa. Esimerkiksi huomattava osa masentuneista nuorista kärsii myös jostakin muusta mielenterveyden ongelmasta, tavallisemmin ahdistuneisuushäiriöistä, tarkkaavuus- ja käytöshäiriöistä tai päihteiden väärinkäytöstä. Ahdistuneisuushäiriöihin voi puolestaan liittyä masennusta tai somaattisia häiriöitä. (Ranta ym. 2001, Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Nuorten psyykkisiä häiriöitä arvioitaessa olisi tärkeitä määrittää sekä oireenmukainen psykiatrinen diagnoosi että nuoruusiän kehitysvaihe ja siinä mahdollisesti ilmenevät vaikeudet. Tulisi myös selvittää oireilun vaikutusta kehitykseen: onko kehitys pysähtynyt tai vaarassa pysähtyä, vai eteneekö se oireista huolimatta. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.) Nuoruusikäisillä psyykkisten häiriöiden määrittelyä vaikeuttavat myös perheeseen ja muuhun ympäristöön liittyvät tekijät. Tyttöjen ja poikien nuoruusiän kehitys on monessa suhteessa erilaista ja lisäksi erot yksilöiden kesken voivat olla hyvinkin suuria. (Haarasilta ym. 2000.)

### 3 Haastava nuori koulunpenkillä

Kuka on haastava nuori? Kärsiikö hän aina jonkinlaisesta häiriöstä? Ketä haastava nuori koettelee?

Haastava nuori voi olla kuka tahansa nuori, joka ei ole perinteisesti ajateltuna ”helppo”. Hän ei ehkä ole kovin joustava, sosiaalinen, yhteistyökykyinen eikä oma-aloitteinen. Saattaa tuntua, että hän tuo kaaoksen tullessaan, minne kulkeekin.

Haastavan nuoren käytöksen takana on usein epävarma tai arka nuori. Hän ”testaa” jatkuvasti ihmisiä: ovatko he läsnä, kuuntelevatko, välittävätkö oikeasti? Nuori kokeilee myös sääntöjä, rakenteita ja toimintatapoja. Jos jossain on porsaanreikä, hän löytää sen varmasti. Jos työtehtävissä on tulkinnanvaraa, hän tulkitsee ne itselleen helpoimmalla tavalla. Jos vastuuta ei ole hänelle erityisesti nimetty, hän pyrkii sitä välttämään. Oma-aloitteisuus ja tehtäviin ripeästi tarttuminen eivät ole haastavan nuoren vahvimpia ominaisuuksia. Hänen kanssaan eivät välttämättä toimi ”normaalit”, perinteiset tavat ohjata ja opettaa.

Haastaville nuorille on usein ominaista alisuoriutuminen. Nuori ei ole selvinnyt normaalisti koulussa, vaikka hänen kyvyissään ei ole todettu mitään vikaa. Usein nuoren kokemukset koulusta ennen ammattiopintoja ovat olleet voittopuolisesti negatiivisia.

Nuorilla on erityinen kyky herättää aikuisissa vahvoja tunteita: yksi yllättyy omista kiukun tunteistaan ja huomaa raivostuvansa suunnattomasti nuoren tempauksista. Toinen tuntee suurta avuttomuutta ja voimattomuutta, kolmas haluaa keskeyttää kaiken kanssakäymisen nuoren kanssa. Neljäs toteaa, ettei mikään entinen toimi, joten on etsittävä jotain täysin uutta.

Nuoren kanssa työskentelevän on hyvä olla tietoinen tästä tunneloukusta. Nuoruusikäinen osaa vetää aikuisen takaisin epäkypsään käytökseen, omalle tasolleen, takaisin nuoruusiän kokemuksiin. Aikuisen suuttuminen, jopa raivostuminen, on sallittua, kunhan tilanne selvitetään ja käydään läpi. Toisinaan nuorella ei vilpittömästi ole aavistustakaan, mikä aikuisessa aiheuttaa kiukustumisen. Nuorihan on niin itsekokeskeinen, ettei aina kykene ajattelemaan asioita toisten kannalta.

Haastavan nuoren kanssa on helpompi tulla toimeen kun muistaa,

että hän on paitsi ”keskeneräinen”, myös monessa risteyksessä yhtä aikaa: hän etsii ammattiaan, identiteettiään, kykyjään, ulkonäköään, aikuisen rooliaan, omaa viiteryhmäänsä ja elämäntapaansa. Hän on valmis ehkä kokeilemaan kaikkea, mutta ei sitoutumaan mihinkään, koska oma tie on hahmottumatta.

Vaatetusalan opettaja kertoi kahdesta haastavasta opiskelijastaan, hiukan yli kaksikymppisistä tytöistä, joille tulo vaatetuslinjalle oli enemmänkin sattuman kuin suunnitelman tulos.

”Meillä oli sinä vuonna tilaa vaatetuspuolella. Kuraattori kysyi, että voinko ottaa tytöt luokalleni. Vastasin, että sopii. Tytöt tulivat, tietysti muutaman päivän myöhässä, mutta tulivat. Huomasin pian, että en voinut lähteä liikkeelle normaalista opetussuunnitelmasta: ensin on essujakso, sitten puserojakso ja seuraavaksi hamejakso. Tyttöillä ei ollut minkäänlaista motivaatiota kouluun eikä elämässä mitään tavoitteita – ei mitään, mikä kiinnostaisi. Se oli opettajallekin haastavaa. Tytöt olivat aloittaneet jo monessa koulussa ja sitten keskeyttäneet, ehkä korkeintaan puoli vuotta jaksaneet yhdessä paikassa. Mikään ala tai koulu ei kiinnostanut. Heillä oli aika raskaat taustat: yläasteella tarkkailuluokkaa, välillä koulua oli käyty kotoa, koska eivät yksinkertaisesti tulleet opettajien kanssa toimeen. Sitten tytöt olivat ajautuneet kaveripiireihin, missä oli hyvin paljon väkivaltaa. Toinen oli ollut osan aikaa hoidettavana psykiatrisessa sairaalassa. Heillä oli todella huonot lähtökohdat, tuntui melkein, että olivat tuuliajolla. Lopputulos oli kuitenkin hyvä, kolmen vuoden uurastuksen jälkeen tytöt saivat opinnot loppuun.” Opettaja.

### 3.1 Elämänhallinnan opetteleminen

”Ensin oli saatava kuntoon peruskivijalka ennen kuin pystyin opettamaan ammattia. Jouduin olemaan ryhmälleni lähes äitinä, ja itsekin olin jo vähän peloissani, koska minulla ei aikaisemmin ollut ollut niin haastavaa ryhmää.” Opettaja.

Vaikka nuori on ammattioppilaitoksessa ensisijaisesti oppimassa ammattia, opittavat taidot saattavat olla aluksi esiammatillisia perustaitoja kuten aikataulujen ja sääntöjen opettelua. Jos nuori tulee maailmasta, jossa mitkään arjen rakenteet eivät ole toimineet, hänelle on suuri

haaste oppia saapumaan ajoissa kouluun, istumaan päivä paikallaan ja syömään sovittuina aikoina. Haastava nuori on tottunut täyttämään päivänsä ”hengaamalla ympäriinsä”. Vaatimus saapua kouluun joka päivä kello kahdeksan saattaa tuntua lähes mahdottomalta. Päivärytmiä, jossa on totuttu heräämään vasta iltapäivällä, ei ole helppo hetkessä muuttaa. Jos nuorelle lisäksi annetaan ehdottomat vaatimukset ”joko tulet ajoissa, tai jäät kokonaan pois”, valinta kääntyy useimmiten helpomman puolelle eli poisjäämiseen.

”Opetussuunnitelmassa on jaksoittain määritelty asiat, mitä pitää käydä läpi, mutta tämän ryhmän kanssa opetin perusasioita: miten tullaan kouluun, miten ollaan luokassa tai miten opetellaan syömään. Esimerkiksi erään pojan kohdalla tavoite oli, että hän tuli aluksi kahdena päivänä viikossa kouluun, sitten neljänä päivänä. Kun hän pystyi siihen, alkoi kehittyminen. Vähitellen hän alkoi syömään ja tekemään hommia.” Opettaja.

Opettaja on ison haasteen edessä valitessaan omaa opetustyyliään. Hän joutuu miettimään, miten haastava nuori ”sopeutetaan” taas arkeen. Joskus on hyvä kysyä sitäkin, ymmärretäänkö ja joustetaanko liikaa. Onko kaikki tehtävä aina pehmeästi nuoren ehdoilla? Missä menee ymmärtämisen ja vastuuseen kasvattamisen raja? Useimmiten toimii parhaiten ”pehmeä puskeminen”, jolloin sinnikkäästi, mutta ilman pakottamista, ohjataan nuorta kohti koulun rytmiä.

”Eräällä tytöllä kouluun totumisessa meni melkein vuosi. Annoin mahdollisuuden tehdä kotona, tulla käymään koulussa, ja jättää väliin teoria, koska teorian tunneilla varsinkin hän ahdistui hirveästi, kun olisi pitänyt kuunnella. Sain sanoa, että saat ommella, ommella ja ommella. Kun hän oli ollut täällä ensimmäisen vuoden, hän tuli sanomaan, että täällä on ruokala ja voi syödäkin. Hän ei ollut edes kuullut siihen asti, että meillä saa ruoan. Hän ei pystynyt edes syömään. Sitten hän alkoi ommella ja tehdä paperihommia ja kehittyi pikkuhiljaa. Hän antoi palautetta, että on onnellinen päästyään tänne ja että hänet on hyväksytty sellaisena kuin on. Idea oli, että katsoin millä tasolla hän oli, mihin hän pystyi eli tutustuin häneen ihmisenä.” Opettaja.

## 3.2 Välittäminen ja läsnäolo

Toimiville perheille ja hyvinvoiville työyhteisöille on ominaista välittäminen. Moni tietää kokemuseräisesti, mitä välittäminen on, mutta sanan määrittäminen on vaikeaa. Välittämisen voidaan ajatella olevan asenne ja toimintatapa, jossa nuori koetaan niin tärkeäksi, että hänen takiaan ollaan valmiita tarvittaessa näkemään myös vaivaa. Välittäminen pitää sisällään tervehtimisen lisäksi kiinnostuksen toista kohtaan ja valmiuden auttaa ja tukea. Välittäminen voi näkyä myös haluna viettää aikaa jonkun seurassa tai kiinnostuksena jutustelun virittämiseen. (Furman & Ahola 2002.)

Nuori, joka ei saa omalle kasvulleen riittävää tukea kotoaan tai lähipiiristään, tarvitsee tavallista enemmän hyväksyntää ja vakuuttelua omasta arvostaan. Hän on tottunut siihen, ettei hänestä tai hänen läsnäolostaan juuri välitetä. Haastavasti käyttäytyvillä nuorilla on usein taustallaan koti, jossa kukaan ei ole kiinnostunut nuoren menemisistä ja tulemisista. Hän ei ole ollut kenellekään tärkeä. Nuorelle voi olla uutta sellainen kokemus, että hänen läsnäolollaan on jollekulle merkitystä.

*”Vaikka kaveri oli pois koulusta, en huutanut, vaan sanoin, että, kiva kun tulit. Miten haluat, että käydään nämä sinun asiat läpi, oliko jotain mikä esti sinua tulemastasi? Mihinkään en heti sanonut sitä tavallista opettajan kommenttia, että nyt sitten korvaat tämän näin ja näin. Sillä saadaan heti aita vastaan. Saatoin joutua sanomaan joillekin kymmeniä kertoja, että minulle on merkitystä, mihin sinä menet. Olet minun opiskelijani, joten minä haluan sen tietää. Ei toki siten, että taasko olet menossa ja nyt tulee poissaolo... Nuorten menemiseen voi suhtautua monella tavalla. Pikkuhiljaa sain heidän itseluottamuksensa vahvistumaan ja tuntemaan, että hekin ovat tärkeitä. Yksinkertaisin asia, mitä opetin heille, oli se, että ilmoittavat joka ainoasta menosta ja tulosta minulle. Minulla oli kännykkä, mihin he pisti tekstiviestiä, ja sen he tekee edelleen. Joillakin meni vuosi, joillakin puolitoista vuotta, mutta tällä hetkellä, kolmen vuoden jälkeen, he kaikki ilmoittavat.” Opettaja.*

Kiireetön ilmapiiri ja turvallisen aikuisen seura auttavat yhteyden luomisessa ja rauhoittavat nuorta. Nuori saa aikuisesta peilin, jota vasten voi tarkastella itseään. Nuoren kanssa työskentelevän on tärkeää huomata, että nuori etsii aikuisia, joihin samastumista voi ko-

keilla. Kun aikuinen on nuorelle tärkeä ja läheiseksi koettu henkilö, hän usein testaa välittämisen määrää ja rajojen venyvyyttä. Nuoren kanssa työskentely vaatii sinnikkyyttä ja systemaattisuutta. Pahinta ovat välinpitämättömyys ja haasteettomuus. Samoin työntekijälle tai opettajalle on kallisarvoista kyky olla kärsivällinen ja sietää nuoren oikkuja sekä kyky pystyä samaan aikaan asettamaan nuorelle rajoja ja vaatimuksia. (Blos 1998.)

Toisinaan opettaja saattaa päästä hyviin tuloksiin ylittäessään perinteisen opettajan roolinsa. Mikään ei estä kokeilemasta yllättäviäkin keinoja.

”Minulla oli työ lähteä liikkeelle, kun näin, että puutyön opetus alkaa, mutta poika ei edes herää kouluun. Mietin, mitä teen. Kollegat sanoivat, että pistä poika ulos vaan. Sanoin, etten pistä. Lähdin liikkeelle niin, että ostin herätyskellon ja annoin sen aamulla, kun kaveri tuli kaksi tuntia myöhässä. Sanoin, että tässä on sinulle kello, kokeile sitä, olen laittanut sen aikaan. Se auttoi muutaman viikon. Sitten poika sanoi, että nyt on loppunut patterit kellosta. Ostin uudet patterit ja tilanne parani vähäksi aikaa.” Opettaja.

Nuori kokee herkästi, että hänen oikeutensa olla olemassa riippuu ympäristön hyväksymisestä. Hän kokee tuhoutumista (tai ääritilanteissa jopa harkitsee itsetuhoa), ellei häntä hyväksytä. Koska nuoren itsetunto on vasta kehittymässä, hän on aikuista herkempi arvosteluille ja hylkäämisen kokemuksille tai tulkitsemaan pieniäkin kielteisiä kommentteja hylkäämisiksi. Nuori ei välttämättä pysty näkemään tekemäänsä virhettä vain yhtenä erehdyksenä vaan saattaa samastaa tapahtuneen koskemaan kaikkea itsessään: hän itse on erehdys.

”Liiallinen nähdyksi tulo” herättää nuorella syviä, toisinaan kestämättömiä häpeän tunteita. Tämä voi ilmetä siten, että nuoren on vaikea suoriutua tehtävästä, jossa hän joutuu huomion kohteeksi tai joutuu suorittamaan tehtävää yksin tai poikkeamaan joukosta siten, että hänet huomataan.

### 3.3 Motivaation tukeminen

Opettaja on suuren haasteen edessä koettaessaan motivoida nuoria koulunkäyntiin. Miksi haasteellisilta nuorilta usein puuttuu motivaatio, eikä mikään kiinnosta? Mistä syntyy motivaatio ammatin oppimiseen ja työn tekoon? Voiko motivaatio muuttua tai kehittyä iän ja työn myötä?

Jos nuori on todella kiinnostunut jostain asiasta, hän jaksaa yrittää yhä uudelleen. Hänellä on vahva motivaatio yrittämiseen ja onnistumiseen. Hän ei väsy eikä kyllästy vaan pyrkii löytämään ja kokeilemaan uusia ratkaisuja tekemäänsä. Kiinnostukset voivat syntyä ja muovautua monella tapaa. Yksi on jo luonnostaan älyllisesti vireä, utelias, valpas ja pitkäjänteinen monien asioiden suhteen. Toinen voi olla luonteeltaan valikoivampi: passiivinen ja välinpitämätön useimpiin asioihin, mutta herkeämättömän kiinnostunut omasta alastaan. Joiltakin tuntuu puuttuvan kiinnostus kaikkeen tekemiseen; vain mielihyvän kokeminen motivoi. (Aspinwall & Staudinger 2006.)

Ihmisen motivoituminen on suoraan yhteydessä siihen, miten todennäköiseksi hän arvioi tavoitteen saavuttamisen. Jos tavoitteita ei ole koskaan ollut, tai niitä ei ole koskaan saavutettu, motivaatio on kateissa (Furman & Ahola 2002).

Motivaation voidaan ajatella olevan ”piilossa”, näkymistä vaille valmiina. Nuorelta puuttuu motivaatiota, koska hän ei ole koskaan tehnyt mitään sellaista, mikä olisi herättänyt kiinnostuksen ja halun yrittää kohti tavoitteita. Usein tähän liittyy seikka, ettei nuori ole tehnyt mitään sellaista, missä olisi kokenut olevansa hyvä. Tai sitten hän ei ole esimerkiksi harrastusten muodossa koskaan osannut tai uskaltanut testata omia kykyjään. Ehkä kukaan ei ole kannustanut häntä yrittämään mitään. Hän on kohdannut vain vähättelyä ja mitätöintiä.

”Halusin alun perin eläinlääkäriksi tai eläintenhoitajaksi, koska olin aina ollut paljon eläinten kanssa. Puhuin siitä kotonakin kerran. Äiti tokaisi vain, että kaikki eläimet on kyllä kuolleet ennen kuin sinä valmistut. Paras vaan mennä suoraan töihin. Siihen se koulu sitten jäi.” Tyttö, 19 v.

Nuori saattaa tarvita paljon rohkaisua uskaltaakseen kokeilla uusia asioita ja osatakseen kiinnostua niistä. Motivaatio kehittyy usein koulutuksen mukana: sattumalta opintoihin ajautunut nuori voi alaansa tutustuttuaan todella innostua siitä. Työ ja oppiminen ovat yksi tapa luoda motivaatiota.

”Tutustuttuani ryhmääni huomasin, että oli lähdeittävä liikkeelle siitä, mitä kukin haluaa tehdä, mikä edes vähän kiinnostaa. Sanoin, että ensimmäisenä työnä saa tehdä minkä haluaa. Jotkut aloittivat tosi vaikeista trikootöistä, juhlapuvuista ja jotkut puseroista. Tekeminen oli se motiivi, ainut motiivi, millä sain ne pysymään talossa. Pikkuhiljaa he alkoivat tutustua toisiinsa ja ryhmäytyä. Jos saa pidettyä edes jonkinlaista motivaatiota, niin nuoret alkavat sitoutua kouluun. Kun rutiineista muodostuu riittävän turvallisia, he jäävät opiskelemaan.” Opettaja.

***Käsitys omasta pystyvyydestä.*** Oppiminen ja työskentelyyn motivoituminen liittyvät läheisesti käsitykseen omasta pystyvyydestä eli omasta kyvystä oppia. Käsitykset ja uskomukset omasta pystyvyydestä vaikuttavat nuoren toimintaan ja valintoihin. Pystyvyyteen liittyvät käsitykset muotoutuvat hyvin varhain koulu- ja muiden oppimiskokemusten pohjalta. Kielteiset uskomukset voivat jopa estää yrittämästä ja motivoitumasta. (Bandura 1985, 1997, 2000.)

Peruskoulun jälkeisen lisäluokan opettaja kertoi luokastaan:

”Olin koittanut teroittaa, että riittää, kunhan tekee parhaansa. Ei yrittää parhaansa, vaan tekee parhaansa. Se on tietysti semmoinen veteen piirretty viiva, mutta enempää ei yhtään tarvitse tehdä. Jollain matikan tunnilla yksi tyttö kysyi, että voiko tämä olla näin helppoa. Sanoin, että minähän olen koko ajan jankuttanut, ettei matikka ole niin vaikeata kuin te teette siitä itse päässänne. Se on hyvin loogisesti etenevää ja kun edellisen asian osaa, niin seuraava asia on huomattavasti helpompi. Sitten kun tuo tyttö vielä innostui ja alkoi tekemään tehtäviä, niin hän korotti matikan vitosesta ysiin.”

Jos nuoren käsitys pystyvyydestään on heikko, hän voi ajatella, ettei hänen toiminnallaan ole vaikutusta mihinkään. Hän ei saa koulua loppuun, ei opi mitään, eikä selviä mistään. Eikä saisi työtäkään valmistuttuaan! So what? Heikon pystyvyyksiasityksen omaava nuori luovuttaa helposti. Hän voi osallistua kouluun ja työhön epäsäännöllisesti ja on valmis tulkitsemaan pienetkin vastoinkäymiset lopun aluksi.

Nuoren lähellä toimivien aikuisten keskeinen tehtävä on nuoren pystyvyydentunteen vahvistaminen. Sitä voi rakentaa esimerkiksi muistuttamalla, mistä nuori jo on selvinnyt ja mitä voimavaroja hänellä on. Tärkeää on muistuttaa nuorta omista onnistumisen kokemuksistaan ja nähdä ne osana omaa toimintaa. Lisäksi nuoren kanssa

voi keskustella, mihin suuntaan hän voi vielä kehittyä ja mitä hyvää ammatin oppimisesta ja valmistumisesta seuraa. Myöskin ilmapiiri, toverijoukko, opettajan persoona ja jopa ruuan laatu voivat olla pieniä polkuja kohti myönteisempää olotilaa. Vastaavasti pelkoja ja uhkakuvia sisältävä viesti latistaa pystyvyysuskoa entisestään.

Ohjaajan on hyvä korostaa, että oppiminen ja kehittyminen tapahtuu hyppäyksittäin. Onnistuminen saavutetaan monesti vasta useiden yritysten jälkeen. (Bandura 1997, Savontaus 2007.)

### **Vinkkejä motivaation parantamiseen**

- Kun ajattelet nuoresta jotain positiivista, sano se ääneen. Pienikin henkilökohtainen huomioon ottaminen voi olla nuorelle iso asia.
- Osoita ja vahvista asioita, joissa nuori on joskus onnistunut.
- Myönteisistä asioista ja nuoren oppimisesta voit puhua ääneen myös työyhteisössä. Varo kuitenkin liiallisia yksityiskohtia, sillä nuori on herkkä nolostumaan, jos häneen kohdistetaan liikaa huomiota.
- Anna palautetta silloin, kun menee hyvin, ei vain ongelmien ilmentuessa.
- Kerro joskus omista virheistäsi tai oman uranvalintasi vaikeudesta. Vaikkei nuori tarinointia tuntuisi arvostavankaan, hänelle on merkityksellistä kuulla vanhempien ammattilaisten vaiheista.
- Huomaa pienetkin edistysaskeleet.
- Auta opiskelijaa näkemään omat voimavaransa ja kykynsä opiskelun edetessä.

## **3.4 Tavoitteiden löytäminen**

Opetussuunnitelma luo tavoitteet opinnoille. Suunnitelma voi haastavien nuorten kohdalla tarvita räätälöintiä, jolloin joudutaan pohtimaan, mikä toimii ja on tarkoituksenmukaista. Nuoren kannalta olisi tärkeätä, että hänelle muodostuu kokemus omasta kehityskelpoisuudestaan: hän pystyy oppimaan ja yltää vähitellen välitavoitteiden kautta omiin tavoitteisiinsa.

Opintojen tavoitteet saattavat alussa olla nuorelle hyvinkin epäselviä tai kaukaisia. Niitä joudutaan hakemaan ja työstämään opettajan ja ohjaajan kanssa. Usein ainoa toimiva lähtökohta on hakea tavoitteita, joihin nuori on valmis sitoutumaan.

”Alusta lähtien opetin, ettette ole samanlaisia, joten jokainen tekee omat tavoitteensa. Ne oppi sen tosi nopeasti ja teki omat tavoitteet.

Ne alkoi nähdä omat heikkoudet ja sen, missä kunkin pitäisi itseään kehittää. Sanoin, että sitä oppilasta, joka asettaa tavoitteekseen kiitettävän, sitä puuskutan niskaan niin, että syntyy kiitettävän tasoista työtä ja tulee kiitettävä ammattilainen. Se, jolla on tavoitteena tyydyttävä eli vain perusasioiden oppiminen, se saa välillä kaivaa nenää ja haaveilla, opetan sen määrän minkä hän tarvitsee päästäkseen tyydyttävälle tasolle. Sellaisella, jonka tavoite on tyydyttävä, on elämässä usein monta asiaa opittavana ja ne on saatava ensin kuntoon.” Opettaja.

Haastava nuori tarvitsee usein tukea kyetäkseen löytämään ja muotoilemaan omat tavoitteensa. Tavoitteen haluttavuus riippuu siitä, miten paljon hyötyä ja arvoa tavoitteen saavuttamisesta uskotaan olevan itselle (Furman & Ahola 2002). Nuorta kannattaa selkeästi muistuttaa ammatin eduista ja valmistumisen hyödyistä, muun muassa palkasta. Ihminen työskentelee parhaiten sellaisen päämäärän hyväksi, jonka kokee itselleen mielekkääksi tai jonka avulla hän saavuttaa tärkeitä hyötyjä (esimerkiksi palkan avulla ostettavat tavarat).

Tavoitteita muotoillessa kannattaa muistaa hyvän tavoitteen määritelmät.

### Hyvä tavoite

- kuvaa jonkin saavuttamista tai alkamista, ei loppumista
- on mahdollinen
- on selkeä
- on arvokas ja hyödyllinen
- sisältää ponnistelua
- on mitattavissa
- sisältää välitavoitteita
- sen saavuttaminen tuo onnistumisen tunteen (O’Connor & McDermott 1998.)

Haastavaa nuorta voi tukea, ”sparrata” erilaisilla motivointikeinoilla uskomaan omiin mahdollisuuksiinsa saavuttaa tavoitteet:

- Osoittamalla hetkiä, jolloin hän on matkalla kohti tavoitettaan. ”Sinähän jaksoit jo koko tunnin tehdä hommia.”
- Näkemällä pieniä onnistumisia ja kehitysaskelia. ”Tänä vuonna olet ollut enemmän koulussa kuin viime vuonna.”
- Viittamalla aikaisempiin vastaavanlaisiin onnistumisiin. ”Moni muukin on juuri tällä linjalla pärjännyt hyvin.”

- Muistuttamalla voimavaroista, jotka auttavat onnistumaan. "Tässä koulussa opettajat auttavat sinua ja saat paljon tukea."

Keskustele mahdollisimman usein opiskelijan kanssa onnistumisen todennäköisyydestä, sillä onnistumisen uskoa voidaan merkittävästi vahvistaa motivoivalla ja kannustavalla keskustelulla. (Furman ym. 2004.)

## 4 Haastava nuori työpaikalla

Ammattiin opiskelevat nuoret suorittavat osan opinnoistaan työpaikalla tai yrityksissä. Työssäoppiminen tai työharjoittelu tapahtuu työpaikan työntekijän eli työpaikkaohjaajan ohjauksessa. Työpaikkaohjaaja on kokenut ammattilainen, joka oman työnsä ohessa ohjaa opiskelijaa. Työpaikkaohjaaja tarvitsee oman ammattitaitonsa ohella ohjaustaitoja menestyäkseen tehtävässä.

Haastava nuori saattaa ensi alkuun arveluttaa työpaikkaohjaajaa erilaisuudellaan. Hänen läsnäolonsa herättää kysymyksiä omasta riittävydestä, kyvystä ohjata ja auttaa sekä omasta jaksamisesta. Minkä verran täytyisi jaksaa tukea ja kannustaa, minkä verran vaatia ja käskää? Entä jos teen jotain väärin, ja se koituukin nuorelle vahingoksi?

Hämmennystä voi herättää sekin, että nuoren tiedoissa ja taidoissa voi käytännön elämässä ilmetä valtavia aukkoja tai jopa väärinymmärryksiä. Vaikka teoria olisikin nuorella hallussa, käytännön toiminta ja asioiden tai ihmisten hoitaminen voi olla vierasta, joskus jopa pelottavaa.

”Homma on kyllä niin, että nuoret ovat nykyään avuttomampia kuin ennen. Kotona ja pihamaalla ei tarvitse enää tehdä mitään. Tuolla työmaalla ne ensimmäisenä ihmettelevät, eikö moottorisahassa olekaan startinappia. Kaikki pitää ihan kädestä pitäen neuvoa.” Työpaikkaohjaaja.

Vaikka suurin osa nuoren kehityskriiseistä alkaa olla takanapäin hänen tullessaan työssäoppimaan, jäänteitä kriiseistä ja keskeneräisestä kehityksestä saattaa olla jäljellä. Tavallista on, että nuoren työntekijän mieliala, sitoutumisen aste ja motivaatio vaihtelevat viikosta toiseen. Jopa muisti voi vaihdella, unen(kin) määrästä riippuen. Koska nuoren impulssikontrolli on heikko, hän saattaa suuttua herkemmin tai muuttua uhmakkaaksi.

Nuoren vuorovaikutustaito voi heijastaa nuoren kehityksen astetta. Itsekeskeisemmässä vaiheessa nuoren vuorovaikutus on niukkaa, jopa yksitavuista murahtelua muistuttavaa äännähtelyä. Nuoriin totumaton työpaikkaohjaaja saattaa hämmästyä, joskus jopa raivostua tästä nuorten tavasta kommunikoida. Se ei ole omiaan herättämään vastapuolessa halua vuorovaikutukseen.

Nuoren ynähtelun ja mutinan taakse voi kätkeytyä paljon ajatuksia ja jopa uusia oivalluksia. Vaikka nuori ei näytä reagoivan neuvonantoihin tai keskustelunyrityksiin, hänelle merkitsee paljon se, miten häneen suhtaudutaan.

”On nää meille oppimaan tulevat sällit välillä aika keskenkasvusta porukkaa! Ekaksi kysytään vaan, koska on seuraava tauko. Mutta kun ajattelen itseäni alle 20-vuotiaana, niin kyllä olin aika mahdoton kaveri itsekin. Ihme, että minusta tuli näinkin pätevä trukkikuski. Oma ohjaajani oli aikoinaan niin jämpti kaveri, että piti ojennuksessa, mutta ilman simputusta. Koetan olla itsekin reilu ja jaksaa neuvoa rauhallisesti, vaikka kuinka alkaisi kyllästyttää. Tiedän, että joka kundi kehittyy ja joistakin tulee ihan huippukuskeja!” Työpaikkaohjaaja.

Hyvä ohjesääntö on, että moni asia nuoren elämässä oikenee ja löytää paikkansa, kunhan hän saa aikuisilta riittävästi huomiota ja tukea. Eriyistoimenpiteitä ei työpaikalla välttämättä tarvita. Kärsivällisyyttä ja sinnikästä opastusta kylläkin. Työpaikkaohjaajan kannattaa etukäteen selvittää oma roolinsa ja omat rajansa: mikä on pätehtäväni, mikä on minun tapani ohjata ja millaisissa ongelmissa on aika ottaa yhteyttä kouluun.

## 4.1 Oppilaitoksen ja työpaikan yhteistyö

Oppilaitoksen ja työpaikan yhteistyö on entistä tärkeämpää, jotta työelämä saa sopivia osajia tulevaisuuden tarpeisiin. Työssäoppimisen eräs tavoite on kehittää koulun ja työelämän yhteistyötä. Tähän tarjoutuukin konkreettinen mahdollisuus opiskelijoiden suorittaessa osan opinnoistaan työpaikoilla tai yrityksissä.

Yhteistyön tärkeimmät osapuolet työssäoppimisessa ovat opiskelijat sekä työpaikan ja koulun henkilöstö. Yksittäisen opiskelijan kohdalla työpaikkaohjaaja sekä oma opettaja ovat keskeiset kumppanit. Keskustelua ja neuvottelua eri tahojen kanssa käydään koko työssäoppimajakson ajan ja jo ennen sitä. Tässä luvussa käsitellään ennen työssäoppimisyksikön tapahtuvaa koulun ja työpaikan yhteistyötä. Työpaikkaohjaajan tärkeimmät haasteet -luvussa paneudutaan työssäoppimisen aikana tapahtuvaan yhteistyöhön ja sen kulmakiviin.

*Yhteistyö ennen työssäoppimisjaksoa.* Työpaikkaohjaajan ja opettajan kannattaa hyödyntää toistensa kokemusta ja asiantuntemusta jo hyvissä ajoin ennen opiskelijan työssäoppimisjakson alkua. Yhteistyön tekeminen saattaa palkita vaivannäön ja parhaimmillaan keventää kummankin työtaakkaa. Myös työpaikan ja koulun muut työntekijät ovat suuri voimavara, joilta voi saada hyödyllistä tietoa ja tukea nuoren ohjaamiseen.

Työpaikalle tulisi nimetä työpaikkaohjaaja jo ennen opiskelijan tuloa, joka vastaa opiskelijasta ja jonka kanssa sovitaan ajankäytöstä ja tehtävistä. Hänelle on myös hyvä nimetä varahenkilö, jos varsinainen ohjaaja on estynyt tehtävistään.

Useilla oppilaitoksilla on tietopankki niistä lähialueen työpaikoista ja yrityksistä, jotka voivat toimia mahdollisina työssäoppimispaikkoina. Tietopankki on hyvä apu haettaessa vuosittain paikkoja.

”Meille on syntynyt vuosien mittaan hyvä kansio, mihin opettaja ja opiskelija on kirjannut tietoja, minkälainen työpaikka oli, mitä siellä tehtiin ja mitä siellä odotettiin. Sitten me käydään yhdessä läpi opiskelijan tavoitteita ja mietitään, onko opiskelijalla riittävä taito kyseiseen työpaikkaan. Näin opiskelija pystyy hakemaan tasoiseensa työpaikkaan. Tehdään tosi tarkka valinta, ennen kuin otetaan mihinkään yhteyttä. Tavoite on tullut opiskelijoilta itseltään, minä en tarjoile, muuta kuin sitten heikoimmilla katson lähinnä, että mikä voisi olla semmoinen paikka mihin voi päästä. Kun soitin myymälään yhden opiskelijan vuoksi, sanoin, että hän on toiminnallisesti lahjakas tyyppi, toimii varastossa hirveän hyvin, mutta en tiedä, miten pystyy asiakaspalveluun ja kassalle älkää missään nimessä pistäkö. Tällä tavalla käydään läpi asioita. Olen tuonut vain heikkoudet ja vahvuudet esille. Mihin ei kannata sijoittaa, ja mikä toimii.” Opettaja.

Haastatellessamme työpaikkaohjaajia ja opettajia kävi ilmi, että työssäoppimisen käytännöt eri työpaikoilla ja oppilaitoksissa ovat hyvin erilaisia. Oli esimerkiksi opettajia, jotka olivat erittäin aktiivisia ja pyrkivät tiedottamaan ja käymään neuvottelemassa työpaikkaohjaajan kanssa jo ennen opiskelijan menoa työssäoppimaan. Yhteydenpitoa jatkettiin muutaman käynnin ja puhelinsoittojen merkeissä koko työssäoppimisjakson ajan.

”Parhaimpina vuosina otin yhteyttä kaikkien opiskelijoiden työpaikkaohjaajiin ennen työssäoppimisjakson alkamista ja kysyin, onko epäselvää. Heti ensimmäisen parin viikon aikana kävin useammassa paikoissa. Tärkeää oli myös se, että ennen työssäoppimisen alkamista opiskelija tiesi, millaiseen paikkaan menee. Muuten se eka päivä voi olla liian jännittävä, jopa niin, että joku jättää menemättä. Itse myös olen aina sanonut, että olen käytettävissä, jos joku opiskelija ei pysty menemään yksin ensimmäisenä päivänä. Voin mennä jonkun mukana vaikka joksikin päiväksi, tavallaan tutustuttamaan siihen työpaikkaan. Jostain syystä työpaikat ei hirveän mielellään käytä sitä vaihtoehtoa, että opettaja menee sinne mukaan.” Opettaja.

Toisissa oppilaitoksissa ei tuntunut liikenevän paljontaan resursseja yhteydenpitoon työpaikan kanssa, saati sitten ennakkovalmentautumiseen. Eroja ilmeni myös siinä, miten paljon työpaikkaohjaaja voi käyttää aikaa nuoren ohjaukseen. Joissakin yrityksissä työpaikkaohjaajalle oli varattu päivä tai puoli, jolloin opiskelija tuli tutustumaan, ja alkuviikkoina hieman huojennusta omista tehtävistään. Näin pystyttiin takaamaan nuoren hyvä sisäänajo.

Ennen opiskelijan työssäoppimisjakson alkamista työpaikalla on joka tapauksessa hyvä käydä läpi työssäoppimisen tavoitteet ja työpaikan mahdollisuudet vastata niihin. Olisi suotavaa, jos tässä tilanteessa voisivat olla paikalla kaikki osapuolet eli opiskelija, työpaikkaohjaaja ja hänen esimiehensä sekä opettaja.

”Kun ajattelen ohjaamista ja työssäoppijoita, niin tavoitteiden määrittely olisi tärkeää jo ennen varsinaisen työssäoppimisjakson alkamista. Se, että laaditaan yhdessä opiskelijan ja työpaikan kanssa tavoitteet, varmistaa, että opiskelijat saavat tasapuolisesti olla oppimassa ja tutustumassa. Jos tavoitteet eivät synny kerralla, niihin voi palata ja niitä voi tarkentaa jakson aikana. Työpaikka voi kysellä meiltä opettajiltakin tuossa tilanteessa opetussuunnitelmasta ja kaikesta muusta, mistä tietoa haluavat. Ja sitten ensimmäisellä ohjauskerralla, kun työssäoppiminen on jo alkanut, käydään vielä suusanallisesti tällainen kolmikantakeskustelu, että varmasti asiat menee perille sekä työpaikkaohjaajalle että nuorelle. Ja sitten on tietysti tärkeitä nuoren sitouttaminen eli miten nuori työpaikan ehdoilla työtä tekee.” Opettaja.

### **Työpaikkaohjaajan valmistautumislista**

- Pyydä opiskelija ja opettaja tutustumiskäynnille ennen työssäoppimisen alkua.
- Ota huomioon opiskelijan opintojen vaihe: ovatko opinnot alussa vai loppuvaiheessa.
- Selvitä, mitkä ovat opiskelijan omat tavoitteet ja hyödyllisimmät oppimiskohteet.
- Sovi yhteisesti ainakin alustavat, konkreettiset oppimistavoitteet.
- Sovi yhteydenpidosta työpaikkasi ja koulun välillä (montako tapaamista, puhelinkontaktit).
- Sovi ohjauksen ja arvioinnin pelisäännöistä opettajan kanssa.
- Kerro opettajalle työpaikkasi työkuulttuurista, pelisäännöistä, työtehtävistä ja -välineistä.

### **Opettajan valmistautumislista**

- Ole hyvissä ajoin yhteydessä työpaikkoihin ja neuvottele sopivat työssäoppimisen ajankohdat.
- Pyydä työpaikan esimies ja työpaikkaohjaaja tutustumaan oppilaitokseesi.
- Kerro työpaikkaohjaajalle, mitä osia opetussuunnitelmasta toivot opiskeltavan työssäoppimisjakson aikana.
- Kerro työssäoppimisen ja ammattiosaamisen näyttöjen arvioinnista.
- Keskustele opiskelijan kanssa, mitä olette työpaikan kanssa sopineet.
- Käy opiskelijan kanssa tutustumassa työpaikkaan ja ohjaajaan. Valmista opiskelija kertomaan toiveensa, vahvuutensa ja kehittämistä vaativat asiat työpaikkaohjaajalle.
- Rohkaise työpaikkaohjaajaa olemaan heti yhteydessä kouluun, jos on kysyttävää tai ilmenee ongelmia.

”Me ollaan valmennettu opiskelijaa, että hän itse pystyisi kuvaamaan työpaikkaohjaajalle ongelmiaan ja tuen tarpeitaan. Mutta eihän se niin aina mene. Erään tytön kohdalla kävi sitten niin, että hän kävi tutustumassa tulevaan työharjoittelupaikkaan. Hänellä oli annettu hyvät ohjeet ja neuvot ja hän aloitti työharjoittelun, mutta ei oltu kerrottu työpaikkaohjaajalle työstä sen enempää. Tämä työpaikkaohjaaja oli niin konkari, että hän ei jäänyt ihmettelemään tyttöä, kun oli vähän tullut epäilyksiä, pärjääkö tyttö ja onnistuuko harjoittelu ollenkaan. Työhön liittyi myös vähän asiakaspalvelutehtäviäkin. Ohjaaja otti yhteyttä minuun ja kysyi, että mikähän tässä on tausta. Kerroin, että tyttö on sellainen, että hän aluksi tarvitsee varmistamista ja ohjausta, mutta sitten kun hän pääsee vauhtiin, hän on todella super ja hyvä tekemään.

Ja näin siinä kävi. Sanoin työpaikkaohjaajalle, että ei arvioida harjoittelua yleisopetuksen harjoittelijoiden mukaisesti, koska on erityisopiskelija ja hänellä on hahmottamiseen liittyviä ongelmia. Oli tosi hyvä, että työpaikkaohjaaja oli hoksannut ottaa yhteyttä. Siinä oli riskitilanne, että koko harjoittelu keskeytyy.” Opettaja.

## 4.2 Työpaikkaohjaajan tärkeimmät haasteet

Onnistunut ja toimiva ohjaussuhde tekee työssäoppimisjaksosta antoisaa työpaikkaohjaajalle ja opiskelijalle. Vastaavasti huonosti toimiva ohjaussuhde uuvuttaa kumpaakin. Ohjaussuhteen onnistumisen eteen kannattaa nähdä vaivaa. Se maksaa itsensä myöhemmin takaisin. Onnistuneessa ohjaussuhteessa on kyse paljon muustakin kuin kahden ihmisen toimivasta henkilökemiasta. Vaikka kemia ei pelaisi (eli ”ei synkkää”), ohjaussuhdetta voidaan tietoisesti rakentaa toimivaksi oikeilla menetelmillä.

***Aloitus ja työssäoppijan vastaanotto.*** Ohjaussuhteen aloitus on tärkeä vaihe sekä työssäoppijalle että ohjaajalle. Ratkaisevaa on, tuntee nuori itsensä tervetulleeksi työpaikalla ja onko paikka nuorelle mielekäs. Jos nuori itse on ollut hakemassa ja valitsemassa työssäoppimispaikkaansa, työssäoppiminen yleensä lähtee sujumaan. Työyhteisön asenne, toiminta ja vuorovaikutus vaikuttavat ratkaisevasti siihen, miten tervetulleeksi nuori itsensä tuntee.

”Meillä otetaan työssäoppija heti mukaan omaan porukkaan, pidän siitä visusti huolta. Sanon heti, että tervetuloa, tämä tässä on meidän porukka, johon sinä nyt kuulut. Olet osa joukkoamme, joten noudata pelisääntöjä. Esittelen myös uuden työssäoppijan kaikille vakioasiakaille nimeltä. Meillä kaikki kutsuvat toisiaan muutenkin etunimeltä, ei mitään ”tyttö hei” –puhetta. Ja hommiin pitää tulla heti mukaan, turha edes yrittää vetäytyä.” Työpaikkaohjaaja.

Nuoren innon ja motivaation säilymiseen vaikuttaa se, miten voimakkaasti nuori tuntee kuuluvansa työyhteisöön. Ulkopuoliseksi itsensä tunteva henkilö vetäytyy eikä ota vastuuta. Henkilöstöltä ei voi vaatia innostunutta suhtautumista, jos uusi työssäoppija tulee keskelle suurinta kiirettä, eikä kukaan ehdi häntä neuvomaan.

”Meillä oli koulussa eräs tyttö, joka oli todella älykäs, mutta puheen ymmärtämisessä ja tuottamisessa oli suuria vaikeuksia. Hän oli päässyt oman kunnan kirjastoon työhöntutustumisjaksolle. Ensimmäisenä päivänä siellä ei ollutkaan se henkilö, kenen kanssa asiat oli sovittu ja sairauspoissaoloista johtuen oli kiire. Aika nopeasti sieltä tuli soitto opettajalle, että mikä tämä työssäoppija on, eihän tämä mitään täällä tee. Huhuilee ja on vetäytynyt lukemaan kirjoja jonnekin! Opettaja, joka oli ollut saattamassa tyttöä sinne kirjastoon, muisti sellaisen pienen lauseen, minkä tämä uusi työpaikkaohjaaja oli sanonut: ”Nyt tässä on sen verran kiire, että voit rauhassa katsella ja tutustua.” Jotenkin ohjaaja oli vähän viitannut siihen, että voi lukea kirjoja. Tyttö oli ottanut asian sananmukaisesti ja mennyt lukemaan. Kellonaika oli jätetty auki, koska palataan keskustelemaan seuraavasta työtehtävästä. Tyttö oli ajatellut, että hänet tullaan hakemaan. Hän oli siellä lukusalissa pitkään ja hartaasti ja odotti.” Opettaja.

Toimivinta olisi yrittää sopia uuden työssäoppijan tulo hiljaiseen ja rauhalliseen vaiheeseen, jolloin ohjaajalla on aikaa ja mahdollisuuksia keskittyä työssäoppijan neuvomiseen. Tämä voi vaatia työyhteisöltä valmiutta uusiin ratkaisuihin. Aina ei ole pakko tehdä, kuten perinteinen viikkojärjestys määrää.

” Me huomasiimme, ettei se maanantaiaamu kello 8.00 ole suinkaan paras. Silloin juuri on eniten töitä. Tiistai-iltapäivä onkin jo paljon parempi tutustumista varten. Meillä onkin nyt käytäntö, että opiskelija tulee vasta tiistaina iltapäivällä suoraan henkilökunnan kahveille ja siitä alkaa tutustuminen.” Työpaikkaohjaaja.

**Perehdytys.** Työpaikoilla voi olla hyvin erilaiset käytännöt työssäoppimisen ja perehdyttämisen toteuttamiseksi. Joillakin työpaikoilla on olemassa selvät ja systemaattiset, uusille työntekijöille tarkoitetut perehdytyskansiot, joita työpaikkaohjaaja voi hyödyntää työssäoppijaa opastaessaan. Pienemmillä työpaikoilla työpaikkaohjaaja voi joutua itse huolehtimaan materiaalista. Varsinkin tuore työpaikkaohjaaja saattaa pohtia, mistä kannattaa lähteä liikkeelle uuden opiskelijan opastuksessa.

Yleensä toimivin tapa ohjauksen aloittamisessa on opiskelijan omien taitojen kartoittaminen. Peruslähtökohtana on se, minkä vuosikurssin opiskelija on kyseessä. Ensimmäistä vuottaan ammattioppilaitoksessa

opiskeleva nuori on tiedoiltaan ja taidoiltaan aivan eri tilanteessa kuin viimeistä vuottaan opiskeleva. Tämä unohtuu joskus ohjaajilta.

”Työssäoleva aikuinen ei varmaan voi edes muistaa, miten nuoria ja joskus aika avuttomiakin nuo ensimmäistä vuottaan opiskelevat voivat olla! Hehän ovat vasta päässeet peruskoulusta ja ovat aivan kesken kehityksessään. Ei heillä aina edes ole ammatin perusasiat selvillä, vaikka opettaja niitä kuinka tolkuttaisi. Mutta sitten vuoden päästä, toisella vuosikurssilla, sama nuori saattaakin olla aivan erilainen, täynnä intoa ja ammattilypeyttä. Eli ei kannata koskaan masentua, vaikka alussa ammattitaito näyttäisi aika vähäiseltä. Siitä se kehitys lähtee.” Opettaja.

Opiskelijan perehdyttämiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Se on tärkeää koko jakson onnistumisen kannalta. Perehdytykseen kuuluu mahdollisuuksien mukaan tiedottaminen työpaikan eri toiminnoista ja siellä työskentelevistä jäsenistä. Hyvin perehdytetyn opiskelijan on helpompi tarttua työtehtäviin ja tulla yhdeksi työyhteisön jäseneksi. (Räkköläinen & Uusitalo 2001.) Perehdytystä tehdessä työssäoppijalta voi samalla kysellä, mitä asioita hän on jo oppilaitoksessa käynyt läpi, mitä hän muistaa, mitä osaa ja mikä tulisi vielä oppia.

”Tietysti tulee välillä sellainen houkutus, että tekee mieli vain nopeasti selittää asiat eikä edetä hitaasti, opiskelijan tahtiin. Sehän on valtavan paljon hitaampaa työskentelyä, jos joka työväliseen kohdalla kysyy oppijalta, että muistatko tämän nimen, mitä tällä tehtiin, miten päin asennettiin ja mikä oli muistettava aina tarkistaa. Mutta olen huomannut, että se on paras keino opastaa. Samalla minulle ohjaajana tulee jonkinlainen käsitys siitä, mitä tämä tyyppi osaa ja mihin hommiin hänet uskaltaa laittaa. Vaatiihan se itseltä enemmän työtä, mutta pidän opastamisesta.” Työpaikkaohjaaja.

**Alkuahdistus.** Suuri haaste monelle uudelle työpaikkaohjaajalle on sen oivaltaminen, miten yksityiskohtaisesti, rauhallisesti ja vaiheittain työohjeet on tarpeen käydä läpi. Aloitteleva, nuori työntekijä ei voi tietää, muistaa eikä ymmärtää nopeasti selitettyä, pitkää työlistaa.

”Vasta nyt, kun olen toiminut monta vuotta työpaikkaohjaajana, olen oivaltanut sen, miten yksityiskohtaisesti ja vaihe vaiheelta ohjeet on annettava. Olen itse huomannut parhaaksi konstiksi sen, että kysynkin

aina opiskelijalta, mitä teet seuraavaksi ja miksi. Alkuvaiheessa saatan itse ensin neuvoa ja sitten pyydän opiskelijaa toistamaan omin sanoin sen, mitä sanoin. Olen tullut nyt paljon kärsivällisemmäksi, kun alan ymmärtää, miten hitaasti, mutta varmasti oppiminen tapahtuu.” Työpaikkaohjaaja.

Työssäoppimisen aloittamiseen liittyy hyvin usein ns. alkuahdistusta, mikä saattaa aiheuttaa sen, että opiskelija ei kuule tai ymmärrä kuulemaansa oikein. Aralta nuorelta uuteen paikkaan sopeutuminen saattaa viedä ensimmäisinä päivinä niin paljon energiaa, ettei työhön liikene parasta mahdollista panosta.

Alkuahdistusta voi esiintyä myös ohjaajalla. Se saattaa ilmetä ”opettamisen hätänä” (Räkköläinen & Uusitalo 2001), jolloin ohjaaja kokee olevansa paineen alla ja pyrkii liian nopeasti tuomaan esiin omia ajatuksiaan ja ratkaisuitaan. Ensimmäisenä viikkona ei kannata yrittää opettaa kaikkia talon käytäntöjä.

***Temperamentti ja tutustuminen.*** Sosiaalisuus, helppous tutustua ja kyky olla kiinnostunut uusista ihmisistä on myötäsyntyinen lahja ja temperamenttipiirre (Keltikangas-Järvinen 2004). Sitä voi kasvatuksella muovata muttei muuttaa. Vasta viime aikoina ihmisen yksilöllisyys ja sen kunnioittaminen on nostettu esiin kasvatuksessa. Samoin tutustumisesta ja vuorovaikutustaidoista puhuttaessa on muistettava niiden läheinen yhteys yksilön omaan temperamenttiin. Toisille vieraassa paikassa aloittaminen on helppo ja jännittävä seikkailu, toisille täyttää työtä. Erilaista temperamenttia olevien ihmisten kanssa toimeen tuleminen vaatii erilaisia käyttäytymismalleja.

Kokeneet työpaikkaohjaajat ovat todenneet, että oman käytöksen samauttaminen (peesaaminen) nuoren käytökseen saattaa toimia. Tämä tarkoittaa sitä, että vilkkaalle ja puheliaalle nuorelle puhutaan enemmän ja annetaan nopeammassa tahdissa uusia hommia, hitaammalle annetaan enemmän aikaa.

”Tällä iällä tunnen jo aika hyvin itseni: olen ulospäinsuuntautunut, välillä aika ronskikin pälettäjä. Minun on helppoa olla samantyyppisten ihmisten kanssa. Suuri haaste onkin sellainen nuori työssäoppija, joka on aivan erilainen kuin minä. Silloin joudun miettimään, miten käyttäydyn, jotta nuoren on helpompaa tulla sisään minun valtakuntaani – etten heti pelota tai ahdistu häntä. Kuulostelen ensin, millainen nuori on.

Jos nuori on arka, vetäytyvä tai hiljainen, koetan tietoisesti ottaa asiat hiukan rauhallisemmin ja olla itsekin hiljaisempi – tai ainakin harkita enemmän, mitä puhun. Paras keino on, että koetan mennä nuoren tahdissa. Ehkä oma huumorini voi tuntua arasta nuoresta liiankin ronskilta, joten koetan hiukan hillitä itseäni. Se on tuntunut toimivan hyvin.” Työpaikkaohjaaja.

***Oman ohjaustyylin löytäminen.*** Ohjaustyössä on jatkuvasti tehtävä valintoja. On valittava, mitä painottaa, mihin tarttuu ja mihin etsii yhteyksiä. Ohjaaja joutuu myös miettimään, miten paljon hän etenee ohjattavan ehdoilla, ja minkä verran itse näyttää ja opastaa. Alkuvaiheessa oleva opiskelija voi tarvita paljon neuvomista, jolloin ohjaaminen voi käytännössä tarkoittaa vieressä seisomista sekä perusasioiden valvomista. Loppuvaiheessa oleva opiskelija tekee itsenäisesti omat tehtävänsä. Siltikin ohjaaja joutuu miettimään, miten jakaa aikaansa ja huomiotaan. Nämä valinnat ovat osa ohjaajan omaa ohjausnäkemystä, mikä jokaisen ohjaajan on itse luotava (Onnismaa 2007) ja rakennettava siten oma roolinsa ohjaajana.

Jokainen työpaikkaohjaaja joutuu tasapainoilemaan myös sen kysymyksen kanssa, miten paljon ja tiheästi nuoren työssäoppijan työtä tulee alkuvaiheen jälkeen valvoa. Nuoret kokevat työpaikkaohjaajan läsnäolon hyvin yksilöllisesti. Yhtä ohjaajan läsnäolo rauhoittaa, toista se voi hermostuttaa. Vaikka alkuun hyvä nyrkkisääntö on, että ohjaajan on hyvä olla lähellä nuorta työssäoppijaa, jatkuva vierestä seuraaminen tai valvonnan alla tekeminen saattaa estää kehitystä. ”Vierestä tuijotus” voi jopa kuluttaa työssäoppijan energiaa turhaan hermoiluun ja hidastaa oppimista. Opiskelijalta kannattaa suoraan kysyä, miten hän mieluiten tekee työtään.

”Meillä on toiminut aika hyvin se, että kavereilla on erittäin selvät tehtävät ja omat keruulistat, joiden mukaan edetään. Jokainen kaveri tietää, mitä pitää tehdä minäkin kellonaikana, mistä aloitetaan ja mihin lopetetaan. Oikeastaan minun tärkein tehtäväni ohjaajana on ollut vauhdin toppuutteleminen ja rauhoittaminen. Olen sanonut työssäoppijalle, ettei hänen edes kannata yrittää oman ajopelinsä kanssa päästä samaan vauhtiin kuin 20 vuotta tehneet kaverit. Parempi on tehdä homma hitaasti ja kaataa pari pinoa vähemmän! Sanon myös, että tee kunnolla se, minkä teet, sillä virheet maksavat enemmän kuin aika.” Työpaikkaohjaaja.

### *Tarkista säännöllisesti, miten työn oppiminen sujuu.*

- Onko nuorella hankaluuksia jäsentää päivän tehtäviä?
- Onko tapana tehdä lista päivän töistä? Tietääkö nuori, mikä on kiireisintä?
- Millaiseksi nuori arvioi oman työnsä ja sen ajankäytön?
- Millaisesta avusta nuori itse kokee hyötyvänsä? Riittääkö hänen oma aloitekykynsä tehtäviin?
- Jos työ ja oppiminen eivät suju, tartu ongelmiin ja kysy nuoren omaa mielipidettä. Hyödynnä myös kokeneitten työtovereittesi mielipiteitä.

**Vastuunotto.** Yksi työssäoppimisjakson tavoitteista on se, että nuori oppii ottamaan omista tehtävistään vastuuta. Toisille tämä on luontaista jo kotikasvatuksen ansiosta, toisille aivan uusi asia. Haastavalla nuorella saattaa olla suuri tarve riippuvuuteen - siihen, että joku koko ajan katsoo vierestä hänen tekemisiään, neuvoo ja kannustaa. Hän lamaantuu jäädessään liian yksin. Työ jää tekemättä.

”Olen huomannut, että monet opiskelijat tarvitsevat valtavasti myönteistä vahvistamista, siis sitä, että huomaan ja kehun, mitä he ovat tehneet ja kannustan sitten seuraavaan hommaan. Joillekin pitää melkein kädestä pitäen perustella, miksi hän voisi jo siirtyä seuraavaan hommaan ja millä perusteilla hän siinä pärjää. Vastuu ja uudet oppimistehtävät eivät vedä yhtään puoleensa. Ihan kuin nuorta kehittyminen ja eteenpäin meno pelottaisi!” Työpaikkaohjaaja.

Ohjaus ei koskaan tapahdu tyhjiössä eikä ala ”täysin puhtaalta pöydältä” vaan jokaisella osapuolella – opettajalla, opiskelijalla ja työpaikkaohjaajalla – on oma yhteisönsä ja kokemuksensa taustalla, jotka he tuovat mukanaan. Nuori tuo käyttäytymisessään työpaikalle koko aiemman elämänhistoriansa:

”Kaikkein eniten mä pelkään sitä, jos joku ohjaaja yhtäkkiä rupee huuata, että hei mitä sä olet nyt tehnyt ja kaikki muut tulee katsoo. Jos mä en oo ihan varma siitä, mitä pitää tehdä, mä en tee mitään. Kyl ne sit aina tulee ihan varmasti neuvoo tarkemmin, kun ne näkee, etten mä oo ees alkanut sitä hommaa.” Opiskelija, 17 v.

Passiivisuus voi olla selviytymiskeino, jonka avulla vältetään virheitä. Koska nuoruuskäisen itsetunto on vasta vahvistumassa, hän pelkää ”mokaamista” yli kaiken. Haastava nuori on usein pohjimmiltaan li-

säksi arka. Hän mieluummin pysyttelee passiivisena, onhan se hänelle tuttu toimintamalli. Kun nuorta kannustetaan oma-aloitteisuuteen, hänelle on myös määriteltävä, minkä asioiden suhteen hänen odotetaan olevan oma-aloitteinen. Mitä hän tarkkaan ottaen tekee silloin, kun hän on oma-aloitteinen? ”Pidä paikat siistinä” ei vielä sano paljon nuorelle, joka ei edes tiedä, mitä paikkoja talossa on, ja missä ovat siivousvälineet.

”Olen ihan tietoisesti opetuksessani koettanut harjaannuttaa opiskelijoita oma-aloitteisuuteen. Olen painottanut heille, että mieltisivät jo etukäteen, mitä seuraavaksi kannattaisi tehdä ja pohtisivat esimerkiksi, minkä asian parantaminen on työn kokonaisuuden kannalta järkevää. Olen myös rohkaissut heitä kertomaan oman mielipiteensä, jos se tuo jotain uutta tilanteeseen. He vastaavat turhan helposti ”en mä tiä” eivätkä edes yritä mieltiä mitään. Ja koetan muistuttaa, että pyytävät itse lisää töitä.” Opettaja.

**Palaute.** Yksi ohjaamisen kulmakivi on palautteen antaminen. Jos ohjaaja ei anna palautetta, hän vie oppimisen mahdollisuuden opiskelijalta. Palaute mahdollistaa oman toiminnan näkemisen ulkopuolisen silmin.

Parasta palautetta on suora ilmaus tai suora kysymys konkreettiseen tilanteeseen liittyen. Tällöin asioihin, tilanteisiin ja pulmiin tartutaan heti, kun korjattavaa ilmenee. Noidankehä syntyy sanomattomista asioista. Nuorella ei ole mahdollisuutta korjata virheitään ja kehittyä, jos hänen tekemisiään moititaan takanapäin, mutta kukaan ei rohkene kertoa, mikä tehtävien hoidossa mättää. Koska nuori on herkkä haavoittumaan, rakentavan palautteen antaminen vaatii taitoa ja asiaan valmistautumista etukäteen.

Kun työpaikkaohjaaja joutuu antamaan kriittistä palautetta, hänen on hyvä hetkeksi pysähtyä miettimään, miten hän itse kokisi, jos joku arvostelisi hänen tekemisiään. Kiittäisikö hän kritiikistä? Yleensä ihminen puolustautuu, kun hänen tekemisiään kritisoidaan. Ei ole helppo pyytää toista ihmistä muuttumaan ilman, että hän pahastuu. Jotta työpaikkaohjaaja voi oppia antamaan kriittistä palautetta rakentavasti, hänen olisi hyödyllistä mieltiä hetki omia asenteitaan ja omaa käsitystään ihmisestä ja kehityksestä. Ne vaikuttavat ratkaisevasti palautteen antotilanteessa. (Furman & Ahola 2002.)

Jos työpaikkaohjaaja uskoo, että nuoret ovat enimmäkseen velttoja ja laiskoja ja vetelehtijöitä, hän saattaa antaa palautetta turhan kärkevästi vieden nuorelta halun yrittää parastaan.

Kiireisenä tai uupuneena optimistinenkin työpaikkaohjaaja erehtyy ajattelemaan, että nuori on tyhmä tai saamaton. Nuoren käytös saattaa kuitenkin johtua siitä, ettei hän osaa tai muista toimia paremmalla tavalla. Palautteen annossa sanoilla ja määrittelyillä on suuri merkitys. Ilmaisuu ”Olet patalaiska lusmuilija!” määrittää koko ihmisen. Sen sijaan ilmaisu ”Astianpesukone on yhä tyhjentämättä”, kertoo, mitä opiskelija voi tehdä paremmin. (Toivonen & Kauppi 1998.)

Opiskelijan kanssa voi yhdessä pohtia, miltä hänen toimintansa näyttää esimerkiksi asiakkaiden näkökulmasta arvioituna.

Nuori saattaa olla melko hyvin selvillä siitä, että hän toimii huonosti, mutta ei keksi, miten toimisi paremmin. Ihmiset itse kuitenkin löytävät usein paremmin uusia toimintatapoja, kunhan heille annetaan siihen mahdollisuus.

Seuraavat periaatteet auttavat palautteen ja uuden toimintatavan muovaamisessa:

- Jos sinua ärsyttää nuorella jokin piirre, mieti, miten hän toimii väärin.
- Keksi myönteinen selitys sille, mihin hän on toiminnallaan pyrkinyt.
- Miettikää yhdessä, millainen toimintatapa veisi toivottuun tulokseen.
- Ehdota hänelle uutta tapaa toimia.
- Pohtikaa yhdessä, mitä etua uudesta toimintatavasta on.
- Tee nuoren kanssa suunnitelma tai ohjeet uuden toimintatavan omaksumiseksi.
- Vahvista nuoren uskoa kehitykseen ja rohkaise muitakin kehumään edistyksestä.

***Muista:***

***Neuvo on helpompi ottaa vastaan kuin arvostelu.***

***Ehdotus on helpompi ottaa vastaan kuin neuvo.***

***Toivomus on helpompi ottaa vastaan kuin ehdotus.***

***(Furman & Ahola 2002.)***

Palautteen annon pelisäännöistä ja arvioinnista on hyvä sopia ajoissa jo ennen ensimmäisten ongelmien ilmaantumista.

”Jatkossa kun sovin käynnin työpaikalla, sovin sen niin, että me kaikki kolme: työpaikkaohjaaja, nuori ja minä voidaan olla hetken aikaa kolmistaan ja käydä läpi, miten on mennyt. Sen jälkeen keskustelen kahdestaan nuoren kanssa ja kahdestaan työpaikkaohjaajan kanssa, tai kummin päin vaan, miten se nyt ajallisesti onnistuu. Mutta kuitenkin niin, että aina on semmoinen hetki, että ollaan hetki kolmistaan ja keskustellaan rehellisesti – yritän ainakin, että saataisiin rehellinen keskustelu siitä, miten menee. Ohjaajat juttelee kolmikantatilanteessa aika hyvin, nuoret sen sijaan antaa rehellisen palautteen yleensä vasta kahden kesken, jos on ollut jotain ongelmaa.” Opettaja.

#### **Palautteen antamisen pelisääntöjä:**

- Anna myönteistä palautetta välittömästi ja usein.
- Jos annat korjaavaa palautetta, tee se rakentavasti.
- Puhu asiasta mahdollisimman pian tilanteen jälkeen.
- Puhu rajatusta tilanteesta, älä yleistä.
- Puhu havainnoistasi, älä tulkinnoistasi.
- Ole konkreettinen, puhu asioista, näytä faktoja.
- Rajaa tavoite toimintaa koskevaksi, älä puutu persoonaan.
- Käytä ”minä” -kieltä, kyseessä on sinun näkökulmasi, ei koko totuus.
- Koeta puhua lyhyesti ja ytimekkäästi ja kuuntele sitten toisen vastaus.
- Pyri keskustelemaan asiasta ja kertaa, ymmärsitkö toisen näkökulman.
- Hyvä palaute on yhteistä ratkaisujen etsintää: tähtää kohti tavoitteita ja parannusehdotuksia.
- Pohdi, miten haluaisit itse tulla kohdelluksi.
- Vältä palautteen antamista tai reagoimista kiihtyneenä.
- Jäsennä kiihtymisen jälkeen mielessäsi, mikä on asia, josta on tarvetta antaa palautetta.

Työpaikkaohjaaja voi roolinsa perusteella ottaa kantaa vain opiskelijan työssäoppimisen ja työtehtävien sujumiseen eli siihen, mitä hän näkee opiskelijasta työpaikalla ja työntekijänä. Hänellä ei ole syytä eikä edes oikeutta ryhtyä arvioimaan opiskelijan koko persoonaan tai elämänvalintoja. Jos opiskelijan elämä tai asenne edellyttää vaativampaa puutumista, lisää näkökulmia aiheeseen annetaan luvussa 5.6.

Kun ohjaus onnistuu, työssäoppija pystyy hoitamaan itsenäisesti monia tehtäviä. Hänestä on jo sillä hetkellä hyötyä työpaikalle. Hänestä voi tulla myös yrityksen kesä- tai uusi työntekijä. Työssäoppija voi hallitessaan uudenlaisia oppeja tarjota myös työpaikkaohjaajalle uuden näkemyksen työhön.

### ***Työpaikkaohjaajan muistilista työssäoppijan jo tultua taloon***

- Tarjota sopivan haasteellisia työtehtäviä, aloita kuitenkin helpoista.
- Varmista, että tehtävät vaihtelevat ja opiskelija voi kehittää ammattitaitoaan.
- Selkeytä ja konkretisoi omia ohjeitasi. Pilko työohje pienempiin osiin ja kerro esimerkki.
- Varmista, että opiskelija on ymmärtänyt sanomasi pyytämällä häntä toistamaan se.
- Suunnittele, miten opiskelijan oppimista ohjataan ja arvioidaan.
- Järjestä säännölliset ohjaus- ja palautekeskustelut ja varmista, että oppimisesta tulee sekä positiivista palautetta että kehityshaasteita.
- Tiedota opiskelijan tulosta työpaikkasi henkilöstölle ja esitele hänet. Opiskelija voi tehdä itsestään pienen esittelyn esim. ilmoitustaululle.
- Kertaa pelisäännöt eli miten ja missä tilanteissa opettaja ja työpaikkaohjaaja pitävät yhteyttä. Varhainen puuttuminen ongelmatilanteisiin johtaa parempaan lopputulokseen.
- Vastuu opiskelijan työturvallisuudesta on työpaikalla.

## 5 Kun nuoruus kulkee kiertotietä

Aina nuoren oppiminen ei suju toivotulla tavalla eivätkä työtehtävään luista. Kyseessä saattaa olla hoitoa vaativa psyykkinen ongelma tai tilapäinen oppimisen ongelma. Monet psyykkiset ongelmat alkavat nuoruusiässä. Noin joka viidennen nuoren arvioidaan kärsivän mielenterveyden ongelmista. Ongelmat esiintyvät erilaisina nuoruuden eri kehitysvaiheissa. Varhaisnuoruudessa esiintyy enemmän käytösongelmia ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Varsinaisesta nuoruusiästä varhaiseen aikuisuuteen nuorten tavallisimpia ongelmia ovat ahdistuneisuus-, mieliala- ja päihdehäiriöt. Poikien ja tyttöjen välillä on havaittu eroja psyykkisten ongelmien esiintymisessä. Vielä varhaisnuoruudessa mielenterveysongelmat ovat pojilla yleisempiä kuin tytöillä, mutta varsinaisesta nuoruudesta lähtien ongelmia esiintyy enemmän tytöillä. Tyttöjen ongelmia ovat masennus, pelot ja syömishäiriöt. Pojilla tavataan tyttöjä enemmän päihdeongelmia sekä tarkkaavuus- ja käytöshäiriöitä. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, Aalto-Setälä 2002, Haarasilta 2000, Kumpulainen 2004, Ranta ym. 2001).

Nuori kärsii mielenterveyden ongelmasta silloin, kun hänen kehityksensä on pysähtynyt ja tasapainottomuus aiheuttaa selviä haittoja. Koulumenestys voi häiriintyä ahdistukseen liittyvien keskittymisvaikeuksien vuoksi. Samanlaista vaikutusta voi olla esiintymispelolla, joka on suhteellisen yleistä nuorilla. Joskus esimerkiksi koulupelkoon voi liittyä vaikeus kotoa irtaantumisesta tai muut kotielämään liittyvät ongelmat.

Keskusteluissa on aprikoitu, ovatko nuorten mielenterveysongelmat lisääntyneet. Tutkimustulokset ovat olleet tässä suhteessa ristiriitaisia. Vaikuttaa siltä, että häiriöiden määrissä ei ole tapahtunut suuria muutoksia (Kumpulainen ym. 2002, Pelkonen ym. 2003, Sourander ym. 2004, Verhulst ym.1997). Huomattavaa on kuitenkin, että esimerkiksi kouluterveyskyselyssä pahoinvointia kokeneiden oppilaiden osuus kaksinkertaistui vuodesta 1997 vuoteen 2005 (Taskinen 2007).

Vaikka nuorten mielenterveysongelmien määrässä ei olisikaan tapahtunut suurta lisäystä, nuorten tukitarpeiden määrä ovat lisääntyneet. Erityisopetusta on tarvinnut yhä suurempi joukko nuoria (Opetushallitus 2006). Tuen tarpeet ovat näkyneet myös mielenterveyspalvelujen käytössä. Psykiatrisessa sairaalahoidossa hoidettujen nuorten määrät

ovat kaksinkertaistuneet 1995-2004. Lisäystä on tapahtunut varhaisnuorten ja erityisesti tyttöjen kohdalla. Hoidettavien määrän lisääntyessä hoitajaksot ovat kuitenkin lyhentyneet. (Tuori ym. 2006.) Myös avohoitokäynnit ovat vuosina 1995-2005 lähes kaksinkertaistuneet, tyttöjen jopa nelinkertaistuneet (Stakes 2006a, Sourander ym. 2004). Vaikka hoitoa saavien määrä onkin kasvanut suuresti, osa nuorista jää hoitamatta. Enintään puolella nuorista, joilla ilmeni jokin mielenterveyden häiriö, oli olemassa hoitokontakti (Haarasilta ym. 2000). Tilanne johtaa väistämättä siihen, että yhä useampi opettaja ja työpaikkaohjaaja kohtaa nuoria, joilla on jonkinasteisia psyykkisiä ongelmia.

## 5.1 Käyttäytymisen häiriöt

Käyttäytymisen häiriöt ovat yleistyneet viime vuosikymmeninä. Pojilla häiriöitä on havaittu 3–5 kertaa yleisemmin kuin tytöillä. Sukupuoliero tosin pienentyy nuoruusiässä. Varhaisnuoruudessa (12–14 vuoden iässä) käytöshäiriöiden kehittymistä on nähty ennustavan mm. vähäininkin epäsosiaalisuus, impulsiivisuus, toverisuhteiden puuttuminen tai niiden epäsosiaalisuus, huono koulumenestys ja vähäinen kiinnostus koulukäyntiin. (Lehto-Salo & Marttunen 2006.)

### *Epäsosiaalinen käytös*

Nuoruusiän epäsosiaalista käyttäytymistä luonnehtii uhmakkuus ja halu rikkoa sosiaalisia normeja ja odotuksia. Tyypillisiä piirteitä ovat uhitteleva, väkivaltainen käyttäytyminen, raivokohtaukset, tottelemattomuus ja ilkivalta. (Fröjd ym. 2004.) Epäsosiaalisesti käyttäytyvä nuori pyrkii purkamaan ongelmiaan ulospäin. Ahdistuksen käsittelyn ohella on kysymys myös tietoisesta kapinoinnista vanhempien, opettajien ja muiden aikuisten asettamia normeja vastaan tai protestista näiden käyttäytymistä kohtaan. (Achté ym. 1991.)

”Pyrittiin siihen, että tyttö lopettaisi raivoamisen tunneilla ja saisi rauhoitettua itsensä. Yhdessä mietittiin, mitä välineitä siihen löytyisi. Ehdotin menoa sovitushuoneen peilille ja itselle hymyilemistä. Tämä auttoi. Sitten kun raivonpuuskat vähenivät, opeteltiin, miten v-u -sana saadaan pois. Tehtiin diili. Aloin heittämään v-u -sanaa keskellä tuntia ja kysyin, että miltäs kuulostaa kun opettajakin huutaa v-u:a luokassa. Opiskelijat alkoivat sanomaan, ettei ole kiva. Sanoin, ettei minustakaan,

pitäisi siis lopettaa. Sitten me tehtiin semmoinen sopimus tytön kanssa, että jos se sanoo v-u, se joutuu piirtämään poikkileikkauskuvia eli semmoisia ammattialan juttuja. Jos minä sanon v-u, niin maksan sille aina euron. Me tehtiin kirjallinen sopimus, jota seurasi koko luokka. Jotkut opettajatkin seurasi tilannetta. Maksoin tytölle seitsemän euroa kevään aikana, ja tyttö piirsi minulle parit poikkileikkauskuvat. Tytöltä pääsi tietysti muutama kerta useamminkin tuo sana, muut opiskelijat joskus paljastivat. Mutta lopulta sana jäi pois. Aiemmin se oli ollut hänen joka toinen sanansa. Tyttö huomasi itsekin, että alkoi kehittyä. Se oli myös hyvä toisille, koska he ottivat mallia". Opettaja.

Ryhmät ja jengit, joiden kautta nuori etsii uusia toverisuhteita, tukevat usein epäsosiaalista käyttäytymistä. Jengin toisiin jäseniin ja alakulttuuriin samastuminen antaa voimaa nuorelle. Vahva me-tunne rohkaisee nuorta tuomaan esille sellaisia tunteita ja ajatuksia, jotka omin päin olisivat nuorelle varsin pelottavia. Nuori saa tukea siitä, että on muita samanlaisia. Jengillä tai ryhmällä on omat tunnusmerkkinsä, joiden noudattamisessa nuoret voivat olla ankaria. Yhteiset tunnusmerkit koskevat ulkoista käyttäytymistä: miten pukeudutaan, leikataan tukka, millaista kieltä käytetään, miten asennoidutaan, mistä saa pitää ja mistä ei. Noudattamalla näitä kirjoittamattomia sääntöjä nuori saa itsevarmuutta. (Achté 1991.)

Jengin jäsenet voivat pyrkiä koulupinnauksen, päihteiden ja huumaiden käytön tai varastelun kautta osoittamaan myös itselleen tai muille, etteivät ole enää aikuisten määrällävissä olevia lapsia. Ohjaajien olisi suositeltavaa tällaisissa tapauksissa pyrkiä suhtautumaan nuoreen ymmärtäväisesti ja toverillisesti. Ohjaaja ja nuori voivat yhdessä pohtia nuoren käyttäytymisen kielteisiä seurauksia ja mahdollisuutta samastua myönteisimpiin esikuviin. Ongelmalliseksi tilanteen tekee, jos nuoren perheympäristö tukee epäsosiaalista käyttäytymistä tai ei anna malleja tavallisiin normeihin sopeutumiseen. (Achté 1991.) Joskus opettaja voi joutua olemaan hyvinkin tiukka saadakseen työrauhan palautetuksi luokkaansa.

" Ryhmässäni oli viisi hulinoijaa. Selvitin ensimmäiseksi kuka oli porukan pomo, kuka aiheutti hulinan. Kun keskittyy pomoon, muuttaa pomoa, niin koko porukka rauhoittuu. Koska yksihän siitä ryhmästä lähtee kukkoilemaan, ja muut lähtee mukaan pelleilemään. Otin pomon käsittelyyn ja tilanne loppui muutamassa päivässä. Sitten kun pomo

rauhottui, yritti joku muu ruveta kukkoilijaksi, jolloin taas katsoin kuka nyt on pomo. Ja sitten käytin kaikki konstit; minulta lähtee helvetisti ääntä, itken ja huudan ja hakkaan nyrkkiä pöytään: ”Perkele tässä ei häiriköidä! Jos täällä häiriköidään, niin ulos täältä, täällä tehdään töitä.” Annoin palautteen suoraan, että nyt käyttäytyt näin. Jos haluat hulinoida, mene jatkamaan ulos, jos et halua, niin jää hommiin.” Opettaja.

### **Aggressiivinen käytös**

Koska nuoren itsetunto on vasta kehittymässä, ja nuori kamppailee kaveripiirin vertailun ja oman arvonsa kanssa, alemmuudentunnot ja niitä seuraavat aggression puuskat ovat osa nuoruutta. Kiukkuisuus ja vihanpuuskat varsinkin omia vanhempia kohtaan ovat nuoren tervettä irrottautumista kotoa. Sen sijaan jatkuvasti aggressiivinen, uhitteleva ja haastavasti käyttäytyvä nuori hakee aggressioillaan suojaa omalle poikkeuksellisen suurelle haavoittuvuudelleen tai tunnetason kehittymättömyydelleen. Ujo tai pelokas ihminen saattaa kääntää ujoutensa torjuvaksi tai vihamieliseksi käytökseksi, jolla peittää herkkyyttään. Ympäristön uhkaa vastaan nuori puolustautuu aggressiolla. Hän hyökkää, ettei hänen kimppuunsa hyökättäisi. Valitettavasti hän näin reagoidessaan tulee usein varmistaneeksi, ettei ympäristö käytädy ystävällisesti häntä kohtaan. (Lagerspetz 1998.)

Nuori saa itsetunnolleen ja haavoittuvuudelleen tyydytystä kohtiensa aggressionsa voimakkuuden ja toisten pelon. Aggressionsa kautta hän kokee heikkouden ja pelon olevan toisessa ihmisessä, ja itse voi tuntea olevansa toisen yläpuolella. Nämä nuoret turvautuvat usein nuorisokulttuuriin, jossa he ovat monesti johtavia hahmoja. He tekevät intensiivisesti sitä, mitä normaaleissa nuoruusiän kriiseissä tehdään pienemmissä määrin. (Pulkinen 1989.)

Tilanteissa, joissa esiintyy aggressiivista käyttäytymistä kannattaa ottaa ”aikalisä”, ettei imeydy mukaan nuoren aggressioon. Ohjaajan kannattaa hahmottaa ensin itselleen, miksi nuori raivoaa: onko hän pettynyt johonkin, suojautuuko kuviteltua hyökkäystä vastaan vai onko kyseessä valtataistelu. Silloin pystyy paremmin suhtautumaan nuoreen.

”Tyttö joutui kotona tekemään kaikki työt kun äiti oli paljon ylitöissä. Tytölle ei jäänyt tilaa purkaa omia kiukkujansa ja niin se alkoi purkaa niitä täällä. Kun koulua oli käyty vähän yli vuosi se sai kunnan räjähdys-

sen. Rähäsi ja paukautteli tuoleja, huusi ja itki että tappaa itsensä ja niin edelleen. Muut oli kauhuissaan mutta minä olin onnellinen, koska tiesin, että nyt se sai tulpan auki. Se alkaa arvostaa itseään. Tuommoinen nuori purkaa semmoisessa paikassa, missä on turvallista purkaa. Se on kuuluisa täällä koko koulussa siitä rähäämisestään ja kaikki pelkää sitä edelleen. Minä en pelkää sitä enää, koska olen saanut sen kautta oppia ihmisenä omat rajani.” Opettaja.

Koska aggressiivisesti käyttäytyvän nuoren itsekontrolli on usein heikko, hän tarvitsee apua myönteisen sosiaalisen käytöksen opettelussa ja oppimisessa (Pulkkinen 1989). Jos oppilaalla on vaikeuksia keskittyä yhtäjaksoisesti työskentelyyn, hänet voidaan opettaa pyytämään esimerkiksi vaihtoehtoista tekemistä tai taukoa. Oppilaalle, joka kieltäytyy toimimasta ohjaajan pyytämällä tavalla, olisi hyvä antaa mahdollisuus vaikuttaa tilanteeseen jollain tavoin. Suoran käskyn sijasta ohjaaja voi esittää vaihtoehtoja sisältävän tehtävänannon: ”Haluatko tehdä ensin tämän vai tämän tehtävän?” (Huotari & Tuomaala 2005, Warner & Lynch 2003.)

Aggressiivinen nuori mielletään usein potkivaksi tai hakkaavaksi häiriköksi, mutta aggressiivisuus sisältää paljon muutakin fyysistä toimintaa (Huotari & Tuomaala 2005). Tahallisen ympäristön vahingoittamisen lisäksi aggressioon on liitetty myös epäsuoraa ja itseen kohdistuvaa aggressiota Epäsuoraan aggressiiviseen käyttäytymiseen kuuluvat mm. selän takana pahan puhuminen, panettelu ja juonittelu. Tuolloin tekijä ei joudu vastatusten aggression kohteen kanssa vaan pyrkii vahingoittamaan toista kiertoteitse. Mallia on pidetty ominaisena tytöille. (Lagerspetz 1998.) Itseen kohdistuvaa aggressio voi ilmetä myös viiltelynä ja itsetuhoisina taipumuksina.

### **Viiltely**

”Ongelmani on minä itse. Jonkinlainen masennus on painanut mieleni niin syväälle, etten saa vedettyä sitä omin voimin takaisin. Olen repinyt ranteitani auki kahden vuoden ajan, enkä voi enää lopettaa vaikka kuinka tahtoisin. Viiltely on kuin huume. Kamalina hetkinä kun kaikki menee päin mäntyä, itseni satuttaminen tuo hyvänolon tunteen. Joskus mietin, miksi lopettaisin itseni vahingoittamisen. Silloin elämäni olisi entistäkin tyhjempiä. Monesti olen yrittänyt mennä koulukuraattorin juttusille, mutta jokin saa minut kääntymään ovelta. Pelkään myös, että tällöin ongelmani tulee vanhempieni tietoon. Toisaalta tiedän, että tarvitsen apua.” Tyttö, 15 v.

Viiltelyllä tarkoitetaan sellaista käyttäytymistä, jossa vapaaehtoisesti ja tietoisesti vahingoitetaan omaa ruumista ilman itsemurhatarkoitusta. Viiltelijällä ei ole tarkoituksena vahingoittaa itseään vaan peittää alleen tuskaiset tunteet. Kivun avulla viiltelijä koettaa jäsentää tai helpottaa omaa pahaa oloaan. Viiltely helpottaa ahdistusta ja laukaisee sisäisen jännityksen. Se antaa myös tunteen, että pystyy kontrolloimaan jotakin. Viiltelyssä voimakas vihan ilmaisu suuntautuu ulkomaailman sijasta itseen. Salainen viiltäminen ja sen seurauksena syntyvät arvet viestittävät muille siitä sietämättömästä paineesta, jonka alla nuori on. (Hautala 2007, Hirvonen ym. 2004.)

Viiltelevää tyttöä vaivaa epämääräinen ulkopuolisuuden tunne, koska kosketus omiin haluihin ja tunteisiin puuttuu. Hänelle ei ole kehittynyt elävää, mielihyväsävyistä suhdetta omaan ruumiiseensa. Tai jos kosketusta omiin tunteisiin on, se on emotionaalisen kärsimyksen sävyttämää. (Hautala 2007.) Viiltelijällä on usein puutteellinen kyky kuvata sanallisesti tunteitaan ja kokemuksiaan. Viiltely on ikään kuin palaamista takaisin sanattomaan kommunikaatioon, jolloin nuori on menettänyt kykynsä käsitellä tunteita ja kokemuksia sanoin. Emotionaalinen kipu muutetaan fyysiseksi kivuksi ja näin hallittavaksi. (Hirvonen ym. 2004.)

Viiltely on nuorten ongelma ja alkaa yleisimmin 14-16 vuoden iässä. Se on yleistynyt viime vuosina. Viiltelevät nuoret ovat usein älyllisesti varhaiskypsiä ja vaativat itseltään liikaa. Kypsyytensä takia he ovat jääneet itse vaille tukea ja emotionaalista ymmärtämystä. Viiltelevällä nuorella on usein jo pienestä pitäen ilmennyt taipumuksia itsensä vahingoittamiseen, kuten päänhakkaamista, hiusten repimistä, kynsien pureskelua verille. Kipua tuottamalla lapsi on pyrkinyt rauhoittamaan itseään. (Hautala 2007, Hirvonen ym. 2004.)

Toistuva viiltely näyttää ulkoapäin katsottuna tapahtuvan umpimähkään, ilman varoitusta. Se saattaa jopa näyttää itsemurhayritykseltä, vaikka nuoren ei ole tarkoitus tappaa itseään. Kun nuoren viiltely paljastuu, se hätäännyttää usein nuoren lähipiirin hakemaan apua mahdollisimman pian. Nuori itse saattaa suhtautua mitätöivästi tarjottuihin auttamisyrityksiin. Se ei silti vähennä hänen avuntarvettaan, sillä vaikka oire häviäisi, paha olo jää. (Hautala 2007.)

Vaikka itsensä vahingoittaminen ja itsemurhayritys ovat erilaisia ja mahdollisesti erillisiä ilmiöitä, ne eivät kuitenkaan sulje pois toisistaan. Jos viiltelyllä ei saavuteta toivottua helpotusta, viiltelijä saattaa päätyä itsemurhaan. Jos viiltely jatkuu vielä 25 ikävuoden jälkeen,

itsemurhariski lisääntyy merkittävästi. (Hirvonen ym. 2004, Hautala 2007.) Oireeseen tulee suhtautua vakavasti ja ohjata nuori psykiatriseen selvittelyyn. Vaikka oire näyttäisi manipulatiiviselta käytökseltä, se merkitsee yleensä nuoren kyvyttömyyttä oireilla psyykkisesti muulla tavoin.

Viitelijän fyysisiin vammoihin tulee suhtautua myötätuntoisesti ja osoittaa myös konkreettisen hoivan kautta ymmärtämystä viihtelevän nuoren vaikeaan elämäntilanteeseen. Varhainen puuttuminen itsensä vahingoittamiseen on tärkeää myös itsemurhien ehkäisyn kannalta. (Hirvonen ym. 2004.)

### **Päihteiden käyttö**

Nuorten päihteiden käytön on arvioitu yleistyneen ja käytön aloittamisiän laskeneen viime vuosikymmeninä. Päihteiden käyttö alkaa usein tupakoinnista ja alkoholin käytöstä keskimäärin 12-13 vuoden iässä. Varsinaisten päihdehäiriöiden alkamisiäksi on nähty 14-15 vuotta. Suomalaisnuoret käyttävät yleisimmin alkoholia, mutta huumeiden kokeilu ja käyttö näyttävät yleistyneen. Vaikka valtaosalle päihteitä käyttävistä nuorista ei kehity päihdehäiriötä, ne kuuluvat nuorten yleisimpiin mielenterveysongelmiin. (Aalto-Setälä ym. 2003.)

Nuorten päihdehäiriöt ovat usein pitkään kestäviä, ja niillä on taipumus jatkua usean vuoden ajan. Päihteiden kokeiluun vaikuttavat monet tekijät kuten yksilö, perhe, toverit ja sosiaalinen ympäristö. Riippuvuuden kehittymisen on nähty olevan selvimminkin yhteydessä geneettisiin tekijöihin. Häiriön riskiä lisäävät käytöshäiriö, uhmakkuus- ja tarkkaavaisuushäiriö, vaikea temperamentti, aggressiivisuus, impulsiivisuus ja oppimisvaikeudet. Huono koulumenestys ja huonot sosiaaliset taidot, kaveripiirin epäsosiaalisuus tai muu ongelmakäyttäytyminen altistavat päihdeongelmalle. Sama pätee vanhemmuuteen liittyviin määrällisiin ja laadullisiin puutteisiin. Myös stressaavat tai traumaattiset elämäntapahtumat voivat lisätä riskiä. (Aalto-Setälä ym. 2003, Marttunen & Lönnqvist 2001, Lönnqvist & Marttunen 2001.)

Suurimmalla osalla päihdehäiriöisistä nuorista on myös muita samanaikaisia mielenterveysongelmia, yleisemmin käytöshäiriö, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, mieliala- tai ahdistuneisuushäiriö. Päihdehäiriön ja mielenterveysongelmien syy-seuraus-suhde on epäselvää. On mahdollista, että jokin muu aiemmin alkanut mielenterveyden häiriö voi johtaa päihdehäiriöön. Näillä häiriöillä voi olla myös yhteisiä biologisia tai psykososiaalisia syytekijöitä. Nuoruudessa alkava

päihdehäiriö voi myös johtaa muun mielenterveyshäiriön syntyyn. (Marttunen & Lönnqvist 2001.)

Päihteiden ongelmakäyttö voidaan nähdä nuoren keinona hallita sietämättömiä tunnetiloja. Ongelma ei ole silloin päihteiden käyttö vaan kyvyttömyys käsitellä muilla keinoin tyhjyyden tunnetta, pelkoja, vihaa, häpeää, unettomuutta jne. Päihdeongelmaisen nuoren kohtaamisessa ja hoidossa nousee keskeiseksi vuorovaikutus. Auttaja astuu päihdeongelmaisen rinnalle ja tueksi korostaen samalla nuoren omaa vastuuta ongelmiansa ratkaisussa. (Huttunen 2001.)

## 5.2 Mielialahäiriöt ja itsetuhokäyttäytyminen

Nuoruusiän kehitykseen liittyy usein mielialan (viha, suru, ilo) vaihteluja. Ne eivät suuremmalti vaikuta nuoren toimintakykyyn, ikätoverikontakteihin, harrastuksiin eivätkä nuoren optimismiin oman elämän ja tulevaisuuden suhteen.

Jos nuori on masentunut, hän on usein passiivinen ja luopuu itselle aikaisemmin tärkeistä asioista, esimerkiksi harrastuksista. Tämä muutos voi näkyä myös koulunkäynnin vaikeuksissa, terveydestä ja ulkonäöstä piittaamattomuudessa. Nuori elää ikään kuin millään ei olisi enää väliä. Psykkisen pahoinvoinnin lisääntyessä nuori voi viestiä ympäristöön eri tavoin toivoen jonkun puuttuvan tilanteeseen. Tällaisia viestejä voivat olla esimerkiksi viiltely, runsas alkoholinkäyttö ja itsetuhokäyttäytyminen. (Korhonen & Marttunen 2006.)

Mielialahäiriöt yleistyvät nuoruudessa ja ovat nuorilla noin kaksi kertaa yleisempiä kuin lapsuudessa. Nuorten masennustilat ja lievemmät masennusoireetkin ennustavat usein aikuisuuden mielenterveyttä ja depression sairastumista. (Korhonen & Marttunen 2006.)

### *Masentuneisuus*

Masennus ohimenevänä tunnetilana on normaali reaktio esimerkiksi erokokemusten, pettymysten ja epäonnistumisten yhteydessä. Nuoruuden kehityksen kuluessa tapahtuva irtautuminen lapsuuden siteistä ja vanhemmista tapahtuu surutyön avulla, jolloin nuori voi olla surumielinen ja kokea masennuksen tunteita. On kuitenkin korostettu eroa surun ja masennuksen välillä. Surussa on yleensä kohde, johon liittyviä muistoja ja tunteita surevan mieli käsittelee. Masennus on luonteeltaan kohteettomampaa ja sisäinen maailma tuntuu tyhjältä. (Haarasilta & Marttunen 2000, Hägglund 1985, Laufer 1995a.)

Jos nuori on lapsuudessaan kokenut paljon vaikeita menetyksiä, turhautumisia tai esimerkiksi vanhempien ”ymmärtämättömyyttä”, hän voi olla alttiimpi vaikeampiin masennustiloihin. Nuori voi yrittää peittää masennustaan ulkomaailmaan suuntautuvalla acting-out-toiminnalla, johon voi sisältyä uhmakkuutta, normien rikkomista ja myös itsetuhoisia piirteitä. (Hägglund 1985.) Normaalit mielialojen vaihtelut ovat nuoruudessa lyhytkestoisia, usein ulkoisiin tapahtumiin liittyviä, ja mieliala vaihtelee iloisen, tavallisen ja alakuloisen välillä. Voimakkaat tunnevaihtelut ja pitkäkestoiset mielialan muutokset viittaavat häiriöön. (Marttunen & Rantanen 2001, Marttunen 1996.)

Nuori ei aina tunnista masentunutta mielialaa, ellei sitä häneltä kysytä. Päällimmäinen oire voi olla masentuneisuuden sijasta ärtyneisyys, kiukkuisuus, vihamielisyys, mielihyvän kokemisen menetys tai uupumus. Myös voimakkaita, nopeita mielialavaihteluita, levottomuutta, voiman ja mielenkiinnon puutetta sekä pitkään kestävä ikävystyneisyyttä, johon liittyy ikätovereista ja perheestä eristäytymistä, on pidetty nuorille tunnusomaisina masennusoireina. Itsemurha-ajatukset ja -yritykset ovat yleisiä vakavasti masentuneilla nuorilla. Masentuneilla nuorilla voi esiintyä samanaikaisesti myös ahdistuneisuutta, käytös-, tarkkaavuus ja päihdehäiriöitä (Haarasilta & Marttunen 2000, Korhonen & Marttunen 2006.)

Nuori voi pyrkiä torjumaan masennuksen tunnetta myös olemalla jatkuvasti jonkun seurassa, etsimällä toistuvasti uusia ja ”mielenkiintoisia” ystäviä. Nuoren masennus esiintyy usein samanaikaisesti ahdistuneisuushäiriön, käytöshäiriön sekä päihteiden käytön kanssa. On havaittu, että masennus alkaisi yhä nuoremmissa iässä ja arvioitu, että nuoruusiässä masennukseen sairastuvien määrä olisi lisääntymässä. Vedenpitäviä johtopäätöksiä masennuksen lisääntymisestä on kuitenkin vaikea tehdä. (Karlsson 2005, Haarasilta ym. 2000, Marttunen 1996, Marttunen & Rantanen 2001.)

Nuorella masennuksen ensi oireet havaitaan yleensä koulussa. Nuori on sulkeutunut, istuskelee tekemättä mitään, vetäytyy yksinäisyyteen. Koulusuoritukset laskevat eikä nuorisokulttuurikaan vedä häntä puoleensa. Keskittymisvaikeuksista kärsivä nuori ei kykene oppimaan asioita ja epäonnistumisten seurauksena voi jättäytyä pois koulusta. (Marttunen 1996.)

Ohjaajan, joka ei tunne nuorta pidemmältä ajalta, voi olla vaikea arvioida, milloin kyseessä on luonteeltaan hiljainen ja vetäytyvä nuori, milloin taas nuori on selvästi masentunut. Vaikka masennuksen

tunnistaminen ei olekaan ohjaajan tehtävä, nuoren mielialaa voi tarkkailla. Jos sama masentunut mieliala kestää yli kaksi viikkoa, eikä nuori tunnu kiinnostuvan, välittävän tai ilahtuvan mistään, kaikki ei ole kunnossa. Maalaisjärkeen ja omaan vaistoon kannattaa ja voi luottaa, samoin nuoreen itseensä. Nuorelta voi myös kysellä, mistä hän on kiinnostunut, ja mistä asioista hän pitää, tai mikä saa hänet hyvälle mielelle. Jos kiinnostavia asioita ei löydy eikä työ ja oppiminen suju, kouluun voi ottaa yhteyttä. Pitkäkestoisella masennuksella on taipumus syvetä ilman hoitoa.

Jos masennus on lievää nuori saattaa toipua löytäessään ”oman paikkansa” ja tukea vertaisryhmästä. Puhuminen, huomio ja välittäminen auttavat yleensä aina. Hyviä tuloksia luokassaan saanut opettaja kertoi:

”Minua kiinnosti, että voiko ihminen muuttua ja voinko vaikuttaa masentuneeseen nuoreen. Tänä päivänä meidän luokassa kun puhutaan, mitä masennus on, opiskelijat huutaa: ”No niin, sillä on taas joku juttu korvien välissä, jota se ei ole avannut ja jonka takia se ei pysty ottamaan asioita vastaan. Meetkö ottaa pillerin vai kerrotko juttusi?” Eli meillä masennus on huumorisana siinä mielessä, että masennus ei olekaan sen kummempi sairaus kuin ettei vaan pysty puhumaan jostakin asiasta. Meillä puhuttiin kaikki luokassa ääneen. Puhuttiin, jos joku lähti kiristämään tai löysäämään ruuviansa. Moni kävi terapiassa siitä ryhmästä. Näytti vaan, että oli menossa ruuvin kiristykseen, jos en tiennyt mihin oli menossa. Oleellisin asia oli se, että arvostin ja kunnioitin niitä semmoisia kuin ne oli. Kukaan ei ollut huonompi eikä kukaan ollut parempi.” Opettaja.

### **Itsetuhokäyttäytyminen**

”Isä kuoli kun olin kymmenen. Hän jäi rekan alle, se oli ehkä itsemurha, en tiedä tarkkaan. Äiti masentui. Meillä ei enää kukaan puhunut kotona mitään. Minä olin sellainen hiljainen tyyppi, olen aina ollut vähän erakkoluonne. Tein kuitenkin koulutyöt kunnolla, mutta en puhunut koulussa juuri kenellekään. Iltaisin olin aina yksin omassa huoneessani, luin paljon. Yläasteelle päästyäni aloin yhä enemmän miettiä, mitä järkeä tässä elämässä on. Kaikki on vain tyhjää ja elämä päättyy kuitenkin. Rupesin keräämään äidin unilääkkeitä itselleni pikkuhiljaa. Aina iltaisin laskin, paljonko niitä on ja paljonko vielä tarvitaan. Ajattelin, että muu-

tama sata täytyy riittää. Olin suunnitellut, että otan kaikki lääkkeet ja laitan vähän ajan päästä tiukan muovipussin päähäni ja menen meidän kellarikomeroon piiloon. Se homma jäi vähän puolitiehen, sillä eräänä iltana nappasin kaikki lääkkeet ja meninkin omaan sänkyyni. Jotenkin veli kai aavisti jotain, sillä hän ja äiti olivat sitten tilanneet ambulanssin. Heräsin sairaalassa, kun lääkehiiltä valui suusta, oli tehty vatsahuuhtelu. Oli jotenkin avuton olo. Tavallaan se oli kai ollut enemmänkin hätähuuto. Sen jälkeen pääsin terapiaan, sillä vihdoin joku tajusi, että minäkin tarvitsen apua. Kävi ilmi, että olin hyvin masentunut ja tarvitsin hoitoa. Monta vuotta siinä menikin, ennen kuin alkoi tulla edes vähän elämänhalua.” Opiskelija, 26 v.

Itsetuhoisuuden on havaittu yleistyvän nuoruudessa. Itsetuhoisella käyttäytymisellä tarkoitetaan ajatuksia ja tekoja, jotka johtavat nuoren itseen kohdistuvaan vahinkoon tai kuolemaan. Nuoren itsetuhoisuus voi olla suoraa tai epäsuoraa. Epäsuorasti itsetuhoinen nuori ottaa henkeään uhkaavia riskejä, mutta ei halua tietoisesti kuolla. Tämä voi näkyä kohtuuttomana päihteiden käyttönä, holtittomuutena liikenteessä tai vakavan sairauden hoidon laiminlyöntinä. Suoralla itsetuhoikäyttäytymisellä tarkoitetaan itsemurha-ajatuksia, itsemurhayrityksiä ja itsemurhia. Itsemurhalla uhkaileva nuori haluaa saada ympäristön huomioimaan hänen epätoivonsa ja jos niin ei käy, hän voi toteuttaa itsemurhayrityksen. Huomionarvoista on, että nuori ei välttämättä aina anna ympäristölle viestiä itsemurhasuunnitelmistaan, vaan vetäytyy yksinäisyyteen. (Marttunen 2006, Räisänen 2004, Laufer 1997, 1995b.)

Itsetuhokäyttäytymistä, itsetuhoajatuksia ja itsemurhayrityksiä ilmentävät nuoret ovat yleensä masentuneita. Avuttomuuden, arvottomuuden sekä toivottomuuden tunteet voivat johtaa masentuneen nuoren itsetuhoon. Myös käytöshäiriöt ja epäsosiaalinen käytös voivat saattaa nuoren ristiriitaan perheensä ja koulun kanssa, joka puolestaan voi johtaa itsetuhoiseen käyttäytymiseen. (Räisänen 2004.)

Nuorten itsetuhoajatuksiin ja uhkauksiin tulee aina suhtautua vakavasti. Nuori tarvitsee usein ammattiauttajia. Ohjaajan on hyvä olla tietoinen nuorten itsetuhokäyttäytymiselle altistavista riskitekijöistä. Niitä ovat mm:

- stressaavat muutokset ja kuormittava elämäntilanne (esim. lyhyenkin seurustelusuhteen katkeaminen, muun läheisen ihmisen menetys, ristiriidat vanhempien kanssa, koulu- tai kaveriongelmat)
- vaikea masennus ja kielteinen minäkuva
- unihäiriöt ja huono keskittymiskyky
- päihteiden käyttö
- aiempi itsetuhokäyttäytyminen
- nuoren ystävien itsetuhokäyttäytyminen
- valtaväestöstä poikkeava seksuaalinen suuntautuminen
- koettu seksuaalinen tai muu väkivalta  
(Räisänen 2004, Haarasilta & Marttunen 2000.)

### 5.3 Ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt

Nuoren ajattelun kehittyessä käsitteellisemmäksi hänen on helpompi ennakoita tulevia tilanteita. Tämä voi puolestaan aiheuttaa nuorella huolestumista ja ahdistuneisuutta. Kun ahdistuneisuus aiheuttaa nuorelle toimintahaittaa, esimerkiksi kyvyttömyyttä solmia ikätoverisuhteita, käydä koulua tai harrastaa, voi olla kyse ahdistuneisuushäiriöstä. Ahdistuneisuushäiriöt ovat käyttäytymishäiriöiden ohella nuorten yleisimpiä psyykkisiä häiriöitä. Tytöt ovat yleensä poikia alttiimpia ahdistuneisuuden kokemuksille, samoin kuin masennuksenkin kohdalla. (Ranta 2006, Ranta ym. 2001.)

Ahdistuneisuushäiriöille on tyypillistä, että niitä voi esiintyä kaksi tai useampia samanaikaisesti. Niihin voi liittyä myös masennusta. Ahdistuneisuushäiriöistä voivat kertoa nuoren koulupoissaolot, vaikeus selvitä tehtävistä tai toiminnoista kohtuullisessa ajassa tai epämääräiset ruumiilliset oireet (vatsakivut, päänsäryt, lihassäryt). (Moilanen 2004, Marttunen & Rantanen 2001, Ranta 2006.)

Nuorilla esiintyviin ahdistuneisuushäiriöihin luetaan pelko-oireiset häiriöt (esim. sosiaalisten tilanteiden, julkisten tai korkeiden paikkojen pelko), paniikkihäiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, pakko-oireinen häiriö sekä traumaperäiset häiriöt. Tässä tarkastellaan nuorten sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja paniikkihäiriötä, joita esiintyy melko paljon toisen asteen koulutuksessa olevilla nuorilla.

## Sosiaalisten tilanteiden pelko

Sosiaalisissa tilanteissa on luonnollista ahdistua hiukan ja kokea kohutuullisesti esiintymisjännitystä. Nuorella korostunut ujous voi olla myös kehitykseen liittyvä ohimenevä ilmiö. Jos nuori jännittää ja pelkää kovasti sosiaalisia tilanteita, se voi haitata hänen ihmissuhteitaan, opiskeluaan ja työntekoaan. (Ranta 2006, Ranta ym. 2001.)

Ongelmallista on, jos nuori pyrkii pakenemaan ahdistustaan välttelemällä hankalia tilanteita tai turvautuu esimerkiksi rauhoittaviin lääkkeisiin. Silloin hän menettää mahdollisuuden saada uusia myönteisiä ja itsetuntoa korjaavia kokemuksia. Ohjaajien tehtävä olisi saada nuori unohtamaan jännitysoireensa ja harjoittamaan sosiaalisia taitoja sekä sosiaalisten ongelmatilanteiden ratkaisutaitoja. (Ranta 2006, Turtonen 2006.)

”Olen aina ollut aika arka ja ujo tyyppi ja minua on siitä kiusattukin koulussa. Mutta ehkä joskus 13–14 vuoden iässä se ujous ja esiintymiskammo kävi aivan mahdottomaksi. En kerta kaikkiaan pystynyt menemään minnekään, missä olisi pitänyt sanoa jotain. Koulussa kävin ne pakolliset päivät, mutten puhunut oikein kellekään ja vapaa-ajat olin vain itsekseni kotona. Välillä oli sellainen valtava epäonnistumisen ja huonommuuden tunne ja tuli kai jotain paniikkikohtauksiakin, kun ei henki meinannut kulkea koulubussissa. Vetäydyin kaikesta. Jos oli pakko jotain sanoa, sanoin sen kuulemma aina hirveästi ja minua luultiin usein joko ylpeäksi tai ilkeäksi. Se johtui jotenkin siitä, että vihasin niin sitä tilannetta, jossa piti olla ihmisten kanssa, että tulin vain kiukkuseksi. Meni vähän se nuoruus hukkaan, kun ei ollut kavereitakaan. Armeijastakin halusin vain mahdollisimman äkkiä pois, vaikka ala kiinnosti. Menin sitten metsuriksi ja pärjäsin, koska metsässä sai olla yksin. Alkoholia oli aivan pakko ottaa, jotta olisin uskaltanut lähteä tansseihin. Nyt kun olen tavannut nykyisen tyttöystäväni, tilanne on vähän helpottanut. Joskus otan pari neuvoa-antavaa, jos joudun kylään missä pitää ”esiintyä”. Poika 22 v.

## Paniikkihäiriö

Paniikkikohtaus on ahdistustila, jossa ahdistuskohtaus tulee yhtäkkiä. Ihminen joutuu kauhun valtaan ilman mitään näkyvää syytä. Jos paniikkikohtauksen laukaisee säännönmukaisesti tietty ulkoinen tekijä, kuten esitelmän pito, lääkärille meno tai muu vastaava, ei ole kyseessä

paniikkihäiriö vaan paniikkikohtaus. Toistuvia paniikkikohtauksia nimitetään paniikkihäiriöksi. Paniikkihäiriö alkaa usein nuoruudessa tai varhaisessa aikuisuudessa. Nuori voi kokea odottamattomia ja uusiutuvia pelon ja epämiellyttävän olon jaksoja. Ruumiillisina oireina paniikkikohtauksessa voi ilmetä sydämentykytystä, vapinaa, pahoinvoinnin tunnetta, huimausta tai pyöräyttämistä. Muina oireina nuori voi kokea itsensä hallinnan menettämistä, kuoleman- tukehtumisen- tai hulluksi tulemisen pelkoa. (Ranta 2006, Ranta ym. 2001.)

”Eräs tyttö lähti työssäoppimaan vanhaan kouluunsa, jossa oli suorittanut yläasteen, ja se osoittautuikin sitten yllättävän kovaksi paikaksi. Hän itse oli paikan hakenut ja reippaasti sinne lähtikin, oli oikein hyvä opiskelijakin. Kun hän joutui siellä juhlasaliin, hän sai paniikkikohtauksen ja pyörtyi. Hänelle tuli siitä sitten sellainen kammo, ettei voinut siellä jatkaa. Hän kyllä valmistui ajallaan ja on nyt työssäkin. Meille kouluun tullessaan tulohaastattelussa tyttö oli maininnut, että hänellä on ollut paniikkia, mutta ei hänkään osannut tällaista odottaa. Varmasti oli kauhea jännitys päällä, kun meni sinne paikkaan. Minulla on ollut useampia näitä pussiin hengittäjiä. Opiskelijalla on voinut olla stressiä ja jännittää kovasti työssäoppiminaan menoa, jolloin laukeaa tällaisia kohtauksia tai lievemmässä tapauksessa tärisyvät ja vapisevat.” Opettaja.

Paniikkiin saattaa auttaa se, että poistetaan paine olla ”sillä tietyllä yhdellä tavalla.” Vain harvoin on yhtä ainoa, oikeaa tapaa oppia. Kyse onkin siitä, miten oppija ja ohjaaja voisivat löytää toimivimman tavan tutustua ja oppia opetettava asia. Tärkeää on, että jos ahdistusoireita tulee, tilanteessa pysytään, opetellaan menetelmiä helpottaa oloa tai pitkittää sietokykyä ahdistavassa tilanteessa (Ranta 2006).

”Kun alkoi teoriatunti, eräälle tytölle tuli aina paniikki ja häntä alkoi ahdistamaan. Kysyin, että pystytkö ompelemaan. Hän sanoi, että pystyy. Työt olikin aika kivan näköisiä. Siinä meni se eka puoli vuotta, ettei se kyennyt oikeastaan tietoa vastaan ottamaan, mutta pikkuhiljaa se alkoi kehittyä. Ja melkein ensimmäisenä keväänä se jo pystyi hahmottaa kaavat sun muut, vaikka ei ollut teoriassa mukana, mutta se näki ne paperit, mitä luokassa jaettiin. Se otti hyvin nopeasti kiinni muun porukan. Sillä oli tilaa olla omanlainen ja tehdä omalla tavalla. Se teki teoriatunnilla töitä. Sanoin, että eihän se ole mikään probleema, ompelet vaan. Kun se ompeli samassa luokassa, toinen korva kuuli sillä aikaa kun se teki sitä työtä”. Opettaja.

Paniikkihäiriöinen nuori voi tarvita myös hoitoa, jolloin voivat tulla harkittaviksi yksilöterapia tai perheeseen kohdistuvat toiminnot. Lääkehoidostakin saattaa olla joillekin apua, jos häiriö on hyvin haitallinen. (Marttunen & Rantanen 2001.)

## 5.4 Oppimisen ja tarkkaavuuden ongelmat

Oppimisen ja tarkkaavuuden ongelmilla tarkoitetaan nuoren vaikeutta saavuttaa opiskelun tavoitteita. Oppimisvaikeuksista voi kertoa myös se, että tavoitteiden saavuttaminen vie nuorelta kohtuuttomasti aikaa ja vaivaa. Oppimiseen liittyvät ongelmat voivat olla myös uhka nuoren itsetunnolle ja identiteetin kehitykselle sekä yleensäkin koulutus- ja ammattihaaveille.

Oppimisvaikeuksien taustalta voi löytyä monenlaisia syitä. Oppimisen ongelmia voivat aiheuttaa mm. huono kuulo tai näkö, heikkolahjaisuus tai älyllinen kehitysvammaisuus. Taustalla voi olla tietyn oppimisalueen erityisvaikeus, tarkkaavaisuushäiriö, neurologiset ongelmat, tehottomat opiskelutottumukset, heikko opiskelumotivaatio tai erilaiset mielenterveysongelmat kuten masennus. Ongelmia voi aiheuttaa nuoren vaikea perhetilanne tai päihderiippuvuus, ongelmallinen opettaja-opiskelija -suhde tai toverisuhteiden ongelmat. (Kallio 2000.)

### *Oppimisvaikeudet*

Oppimisen erityisvaikeuksista puhutaan, kun opiskelijan suoritus jollakin rajallisella alueella on poikkeavan heikko suhteessa hänen muuhun lahjakkuustasoonsa, eikä vaikeus johdu riittämättömästä opetuksesta, aistivammasta, tunne-elämän ongelmasta tai muusta vastaavasta. Syy löytyy tällöin aivojen rakenteellisesta tai toiminnallisesta erityispiirteestä, joka on yleensä alkanut jo nuoren varhaiskehityksessä. Tavallisesti oppimisen erityisvaikeuksilla tarkoitetaan huomattavaa lukemisen (dysleksia), kirjoittamisen (dysgrafia) tai laskemisen (dyskalkulia) vaikeutta. Myös kielellisissä toiminnoissa (dysfasia), hahmottamisessa ja motoriikassa voi ilmetä vaikeuksia. Nuorella voi esiintyä samanaikaisesti myös useampia oppimisvaikeuksia. (Kallio 2000, Ahonen & Aro 1999.)

”Minulla oli ryhmässä yksi opiskelija, jolla on dysfasia. Hän ei juurikaan hirveästi puhunut, mutta haki itse työssäoppimispaikan. Siellä työpaikalla eivät missään vaiheessa tulleet ajatelleeksi, että tämä nuori opiskelee jossakin pienryhmässä ja että hänellä on jotain erityistä. Ne ajatteli vaan, että on vähän hiljainen opiskelija. En nähnyt sitten mitään tarvetta, kun hän pärjäsi siellä niin hyvin, ruveta tilannetta selittelemään. Hän pärjäsi ihan normaalin työssäoppijan tavoin, ei mitään eroavaisuutta. Ja oli ihan parhaimpia opiskelijoita tuossa ryhmässä.” Opettaja.

Kun mietitään nuoren opiskelun tukemista, on ensisijaista selvittää opiskeluvaikeuksien syyt. Sen jälkeen voidaan pyrkiä vaikuttamaan mm. nuorten erilaisiin oppimistapoihin, oppimis- ja muististrategioihin sekä niihin oppimis- ja työtilanteisiin, missä oppiminen tapahtuu. Oppimista tukevia toimintatapoja on kuvattu useissa oppaissa ja internetissä. Aiemmasta Terttu-projektin oppaasta Miten ohjaat työssäoppijoita (myös osoitteessa [www.kuntoutussaatio.fi/terttu](http://www.kuntoutussaatio.fi/terttu)) löytyy vinkkejä erilaisista oppimisvaikeuksista selviytymiseksi. Oppaassa Kun oppiminen on vaikeaa ... käsitellään yksilöllisen oppimisen tukemista (löytyy verkkokirjana [www.kuntoutussaatio.fi](http://www.kuntoutussaatio.fi) > Julkaisut > Verkkoo. Erilaiset nettipalvelut käsittelevät myös oppimisvaikeuksia, esimerkiksi [www.virtuopo.net](http://www.virtuopo.net) ja Virtuaalinen erilaisen oppijan palvelu [www.vep-palvelu.fi](http://www.vep-palvelu.fi).

”Erityisillä oppijoilla on koulu hirveän tärkeä asia ja myös työssäoppiminen, jossa he ovat tosi loistavia. He ovat ajoissa paikalla, eivät valikoi ja ovat tosi onnellisia, että saavat tehdä jotakin perustyötä.” Opettaja.

### **Tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö (ADHD)**

Tarkkaavuuden kohdistaminen ja ylläpito ovat oppimisen ja muistamisen edellytyksiä. Tarkkaavuuden ylläpito on pidemmällä aikavälillä keskittymistä. Tarkkaavaisuus on herkkä häiriöille ja voi vaihdella nuorella mm. väsymyksen ja mielialan mukaan. (Kallio 2000.)

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on yksi yleisimmistä kehityksen häiriöistä. Se ilmenee tarkkaavaisuuden vaikeutena, ylivilkkautena ja impulsiivisuutena. Pojilla se on 3–6 kertaa yleisempi kuin tytöillä. Perinnöllisyydellä on hyvin keskeinen osuus sen synnyssä. Oireet alkavat lapsuudessa ja voivat jatkua aikuisikään asti. Useimmilla ADHD-lapsilla on oppimisongelmia ja käyttäytymisen

häiriöitä. Lapsen voi olla vaikea oppia lukemaan, kirjoittamaan ja laskeamaan. Käyttäytyminen voi olla uhmakasta. Samanaikaisesti lapsella ja nuorella voi esiintyä myös ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. (Voutilainen ym. 2004, Michelsson 2002.)

ADHD-oppilas kokee usein koulunkäynnin varsinkin ala- ja yläasteella vaikeaksi ja tylsäksi. Suuressa ryhmässä hänen keskittymisvaikeutensa korostuvat. Hän on motorisesti levoton eikä pysy paikallaan. Oppimista ja työskentelyä voivat haitata käskyjen ja määräysten unohtelu ja vaikeus viedä aloitetut tehtävät loppuun. Hän voi ymmärtää huonosti lukemaansa ja hahmottaa huonosti ajan kulun. Usein koulussa tarvitaan erityisjärjestelyjä; erilaisia tukitoimia ja opetuksen muokkaamista. (Huhtanen 2006.)

”Yksi opiskelija ilmoitti ensimmäiseksi kun tuli luokkaan, että mä olen sitten häirikkö, mut on säälistä päästetty ysille, ja niinhän se olikin. Hän kykeni olemaan luokassa kahdeksan tunnin päivästä noin kaksi kertaa puoli tuntia. Pakeni luokasta, ei pystynyt olemaan yksinkertaisesti paikalla. Eikä puhettakaan, että olisi mietitty esimerkiksi työelämään tutustumisjaksoa. Kyllä minulla oli työ lähteä liikkeelle. Ajattelin, että herranen aika, mitä ammattikoulutusta tälle voi suositella, kun poika ei pysy edes luokassa.” Opo.

ADHD-oppilas voi myös pärjätä koulussa hyvin. Jos hän on älykäs, hän pystyy korvaamaan puuttuvat taidot sellaisilla, joita hallitsee. Hyvä koulumenestys vaatii kuitenkin nuorelta sisukkuutta. Ensiarvoisen tärkeätä on perheen tuki ja koulun puolelta ongelmien käsittely, ratkaisu ja vaatimusten sopeuttaminen nuoren kykyihin. Ammattikouluvaiheessa tilannetta helpottaa usein se, että nuorten ylivilkkaus ja impulsiivisuus lieventyvät. Tarkkaavaisuushäiriö ja keskittymisvaikeudet voivat myös lieventyä tai parantua iän myötä, samoin motoriikan ongelmat. Monesti voi olla vaikea uskoakaan, että nuorella on ADHD. (Michelsson ym. 2003, Michelsson 2002.)

”Meillä oli viereisessä luokassa semmoinen opiskelija, joka ei oikein täällä koulussa viihtynyt, mutta pärjäsikin hienosti työssäoppimisjaksolla. Ei ollut diagnoosia, mutta ihan selvä tällainen ADHD-tapaus oli. Tosi hienosti meni työelämässä. Monestihan nämä nuoret on hirveän näppäriä ja aikaan saavia. Mutta työpaikkaohjaaja saattaa askarruttaa, että vilkas kaveri voi olla aika vaativa. Voi joutua vahtimaan, mihin se menee ja ettei kerkiä mitään tuhota”. Opettaja.

ADHD-nuorelle on ominaista mm. se, että hänen kykynsä ja taitonsa eivät kehity tasaisesti. Jonakin päivänä vaikuttaa, ettei nuori osaa mitään. Toisena päivänä hän voi toimia ihan hyvin. Seuraavana päivänä hän ei taas muista eikä pysty toistamaan oppimaansa. (Michelsson ym. 2003, Michelsson 2002.)

### **Nuoren oppimista edistävät seuraavat seikat:**

- selkeä toimintaympäristö, jota rutiinit tukevat
- opetuksen visualisointi
- lyhyet, selkeät ja tarkat ohjeet (myös visuaalisesti)
- ymmärtämisen / opitun varmistaminen
- tehtävien jäsentäminen ja palasiin jakaminen
- erilaisten ongelmaratkaisutapojen löytäminen
- välitön ja usein annettu palaute
- hyvä vireystila, motivaatio ja mieliala
- tarvittaessa mahdollisuus motoriseen liikkumiseen (Michelsson ym. 2003, Michelsson 2002, Huhtanen 2006.)

### **Ohjaaja voi auttaa nuorta:**

- jäsentämään päivän tehtäviä: mitä työtehtäviä on tänään ja mitkä kiireisiä
- saavuttamaan tavoitteet: mitä suunnitelmia on töiden tekemiseksi ja miten ne on tarkoitus toteuttaa
- ajankäytön suunnittelussa ja hallitsemisessa: mikä on aikataulu ja miten se suunnitellaan
- kiinnittämään huomiota muotoihin, etäisyyksiin ja suuntiin
- tekemään muistisääntöjä opitun mielessä pitämiseksi
- antamalla riittävästi aikaa tehtävän tekemiseen
- löytämään vahvuutensa ja luottamaan itseensä.

Ohjaajan tuki on tehtäviin ohjaamista, motivaation tukemista ja hankalissa tilanteissa auttamista ja kannustusta. (Michelsson ym. 2002, Michelsson 2002.) Lisää ohjeita löytyy mm. ADHD-liiton sivuilta <http://www.adhd-liitto.fi/opettajilleohjeita.htm>.

### **Aspergerin oireyhtymä**

Aspergerin oireyhtymä kuuluu ADHD:n kanssa samaan ”tautiperheeseen”. Asperger-nuoret ovat yleensä voimakastahtoisia, ja heillä on havaittu usein ongelmallisuutta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Stressiä voi aiheuttaa se, jos luokassa on paljon sosiaalista vuorovai-

kutusta ja on keskityttävä kerrallaan moniin asioihin. Nuoren voi olla vaikea saada kontaktia samanikäisiin tai kontaktit eivät ole hänelle tärkeitä. Nuori ei ehkä pidä siitäkään, että hänellä on esimerkiksi kouluavustaja. (Gillberg 2001, Houser 1997.)

Asperger-nuoren on vaikeata tunnistaa ei-kielellistä ja sanatonta viestintää, jonka vuoksi hänen käyttäytymisensä voi vaikuttaa sosiaalisesti tai emotionaalisesti epäkorrektilta. Toimintaan voi liittyä omaehtoisuutta ja ”et voi minua pakottaa” -ajattelua. Nuori voi joutua herkästi sanallisiin kiistoihin. Asperger-nuoret haluavat usein olla tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, joita he pitävät vertaisinaan ja mielenkiintoisina. Nuorella voi esiintyä yksipuolisia ja kapea-alaisia kiinnostuksen kohteita sekä tarvetta rutiininomaiseen toimintaan ja harrastuksiin. Motoriikka on usein kömpelöä. Puheen ja kielen kehityksessä ja ei-sanallisessa kommunikaatiossa voi ilmetä ongelmia. Puheen melodia voi olla poikkeavaa, yksitoikkoista. Nuorella voi esiintyä myös aistiylherkkyyksiä. (Linna 2004, Gillberg 2001, Houser 1997.)

Vaikeuksien vastapainoksi Asperger-nuorilla on paljon vahvuuksia, joista osaa voidaan pitää osana oireyhtymää, toisia myönteisinä nuoren ainutlaatuisina ominaisuuksina. Vahvuudet voivat monessa tapauksessa kompensoida nuoren vaikeudet kokonaan tai osittain. Monien Asperger-nuorten yleislahjakkuus on hyvä. Myöskin erikoistaidot ovat hyvin tavallisia jollakin kapealla, tarkkaan rajatulla osa-alueella. Muisti, etenkin näköhavaintojen muistaminen on poikkeuksellisen hyvä, samoin yleensä mekaaninen lukutaito. Tunnontarkkuutta esiintyy, vaikkakin joillakin alueilla voi ilmetä huolimattomuutta. Kärsivällisyyden ja huolellisuuden suhteen erot Asperger-nuorten kesken voivat olla hyvin suuret. (Gillberg 2001, Nieminen ym. 2000.)

”Meillä opiskeleva Aspergeriksi diagnosoitu poika oli työharjoittelussa eräässä päiväkodin keittiössä. Hän oli sellainen, että hän puhui ja kaipasi hirveästi huomiota, ehkä hiukan lapsellinen ja olisi pitänyt koko ajan häntä kehua. Mutta mitään leikinlaskua tai sellaista hän ei ymmärtänyt. Eikä hän ymmärtänyt arviointikeskustelussa, kun työpaikkaohjaaja sanoi hänen sosiaalisuudestaan, että siinä voisi vielä kehittyä ja samoin siinä, miten ihmisten kanssa ollaan ja toimitaan. Jos hänelle antoi vinkkiä, mitä kannattaisi tehdä, hän koki sen haukkumiseksi. Hän oli hirveän tarkka joissain asioissa, ne piti mennä just tismalleen. Hän oli hyvin lahjakas, osasi ravitsemusopista kaikki B12-ryhmän vitamiinit nimeltä. Sitten hän oli hyvin kiinnostunut sienistä ja voisi varmaan niistä

ihan väitellä tohtoriksi. Myös kierrätyksestä ja biojätteestä oli hirveän kiinnostunut.” Opettaja.

Asperger-nuoren erityisyydestä johtuen opastamisen ja ohjaamisen tulisi vastata nuoren kykyjä. Joissakin tilanteissa vaatimukset saattavat olla liian vähäisiä nuorelle. Toisissa tilanteissa, joissa mahdollisesti vaaditaan paljon sosiaalista vuorovaikusta, vaatimukset voivat muodostua epärealistisen korkeiksi. Asperger-nuoren tulee oppia, millaiset säännöt ovat koulussa ja työpaikalla ja mitä seuraa rikkomuksista. Nuoren tulisi ymmärtää säännöt, sillä rankaisu ei yleensä tuota tuloksia. Motivoitumista lisää se, että asiat ja tekemiset perustellaan. Yleinen ohjenuora on, että nuoren vahvuuksia tulee korostaa. Tärkeätä on myös kohdata kukin nuori yksilöllisesti. (Gillberg 2001, Houser 1997.)

Hyvä kohtaaminen merkitsee, että

- kommunikoi selkeästi
- olet rauhallinen ja ystävällinen
- poistat ylimääräiset ärsykkeet; melun, hajun jne,
- et tulkitse; nuori ei ehkä uhmaa eikä ole pahantahtoinen
- olet suora ja selkeä
- varmistat, että asiasi on ymmärretty

([www.autismiliitto.fi](http://www.autismiliitto.fi) > aspergerin oireyhtymä > hyvä kohtaaminen.)

## 5.5 Syömishäiriöt

”Olen aina urheilullisempi kuin muut, mutta viime vuonna rupesin oikein tosissani treenaamaan judoa ja lähdin maratonille. Halusin olla paras. Samalla kiinnitin huomiota syömiseeni ja jätin kaiken turhan pois. Söin yleensä vain tomaatteja, tonnikalaa ja wokkivihanneksia. Juoksin joka päivä monen kymmenen kilometrin lenkkejä sekä kävin iltaisin judotreeneissa. Koulu sujui hyvin, olen tosi tarkka ja tunnollinen, ehkä vähän sellainen täydellisyydentavoittelija. Keskiarvo on melkein kymppi. Olin tyytyväinen, kun laihtuin, mutta se vain harmitti, kun kunto ei enää kohonnut ja aina paleli. Olo alkoi olemaan muutenkin aika heikko, huimasi usein. Painoin jotain alle 40 kiloa ja olen 165 pitkä, joten vähän liikaa oli mielestäni vielä painoa. Ainakin näytin turhan pullealta peilissä. Äiti sai yhtenä iltana hirveän hepulin, kun hän mittasi multa kuumetta palelemisen takia ja ruumiinlämpö oli alle 35 astetta. Äiti kiikutti minut

heti lääkäriin ja sieltä ne passitti sairaalaan, jossa jouduin tiputukseen. Sitten oli myös terapiaa. Piti puhua itsestä aika paljon. Kyllä mä nyt vähitellen alan uskoa, että mun on huolehdittava syömisestä ja löysättävä urheilun ja koulun suhteen. Aika vaikealta se kuitenkin tuntuu, koska olen niin tarkka kaikessa.” Tyttö, 16 v.

Syömishäiriöt alkavat yleensä nuoruusiässä, ja niillä voi olla vakavia vaikutuksia nuoren fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Ne näyttävät toisaalta olevan seurausta kehityksellisistä vaikeuksista nuoruusiässä, ja toisaalta ne vaikuttavat kehitykseen. (Ruuska 2006.)

Syömishäiriöillä tarkoitetaan tavallisesti anoreksiaa eli laihuushäiriötä ja bulimiam eli ahmimishäiriötä. Niiden näkyvin piirre on poikkeava syömiskäyttäytyminen. Syömishäiriöisillä on usein muita psyykkisiä ongelmia, etenkin mieliala-, ahdistuneisuus- ja persoonallisuushäiriöitä sekä päihdeongelmia. Anorektikko pelkää painon nousua ja lihavuutta alipainoisuudestaan huolimatta. Laihduttamisesta tulee pakkomielle, ja se täyttää elämän. Liikunta lisääntyy, ja sekin muuttuu pakonomaiseksi. Anoreksiaan sairastuvat ovat yleensä kilttejä, ujoja, sopeutuvia ja tunnollisia nuoria tyttöjä, joiden itsetunto rakentuu suorituksista. Heillä on vaikeuksia itsenäistyä. Laihuushäiriö on liitetty myös seksuaalisen kypsyymisen vaikeuteen ja erillistymisyksilöitymiskehityksen ongelmiin (Laufer 1996). Oman kehon suhteen anorektikot ovat ylikriittisiä. Toisinaan anoreksia kestää vain lyhyen ajan ja menee ohi. Pahimmillaan siitä kehittyy nuoren henkeä uhkaava sairaus, josta paraneminen on hidasta. (Keski-Rahkonen ym. 2001, Ruuska 2006, Turtonen 2006.)

Ahmimishäiriölle ovat tyypillisiä muilta salatut ahmimiskohtaukset, joiden aikana nuori kokee menettävänsä syömisensä hallinnan. Ahminta ja tyhjentäytyminen täyttävät elämän. Kohtausten lisäksi esiintyy anoreksialle tyypillisiä oireita: lihomisen pelkoa, painon tarkkailua, oksentamista, paastoamista ja liiallista liikuntaa. Kun anorektikko kokee onnistuvansa syömisensä hallinnassa, ahmimiskohtauksista kärsivä bulimianuori tuntee epäonnistuvansa siinä. Bulimia alkaa yleensä vanhemmalla iällä kuin anoreksia. Se on anoreksiaa yleisempi ja pojilla hyvin harvinainen. Paino on yleensä normaalin rajoissa ja joillakin esiintyy jopa ylipainoakin. Bulimiakierre alkaa yleensä ankarasta laihdutusyrityksestä ja johtaa samantapaisin noidankehiin kuin anoreksiakin. Toisin kuin anorektikko, bulimikko tulee hyvin toimeen ikätovereidensa kanssa, mutta kokee ristiriitoja kotona. He

voivat olla myös impulsiivisia ja huomionhakuksia (Keski-Rahkonen & Palmer 2001, Ruuska 2006, Turtonen 2006.)

Syömishäiriöiset tarvitsevat apua. Lievissä tapauksissa saattaa riittää nuoren ohjaus ja neuvonta. Erityisesti anoreksian hoito on usein vaativaa ja voi olla syytä aloittaa se sairaalassa. Bulimia häviää tai lievittyy usein melko yksinkertaisin, perusterveydenhuollon keinoin. Syömishäiriöiden hoidossa tarvitaan somaattista ja psyykkistä, moniammatillista yhteistyötä. (Rissanen 2001, Muhonen & Ruuska 2001, Turtonen 2006, [www.syomishairioistentuki.fi](http://www.syomishairioistentuki.fi).)

## 5.6 Huolen ilmaisun ja varhaisen puuttumisen pelisäännöt

Mitä yksittäinen työpaikkaohjaaja voi tehdä, kun hän havaitsee työssäoppijallaan ongelmia? Pitääkö työpaikkaohjaajan puuttua nuoren oireilevaan käytökseen? Kyllä. Työpaikkaohjaajan kannattaa reagoida nuoren tilanteeseen. Nuorten pahoinvointia tutkittaessa on todettu, että ongelmilla ei ole tapana kadota vaan kasvaa, ellei niihin puututa (Huhtanen 2007). Varhainen puuttuminen ja nopeasti reagoiminen ovat nykyään suositeltava toimintamalli sekä koulussa että työpaikalla. Vaikean asian puheeksi ottaminen on jo sinänsä huolenpitoa ja välttämisen osoittamista. Sen sijaan se, ettei tee mitään tai yrittää siirtää asian sille, jolle se viran puolesta kuuluu, ei ole aitoa huolenpitoa.

Joillakin työpaikoilla tai työntekijöillä on käytäntönä ”hienotunteisuuden” tai ”reiluuden” nimissä jättää puuttumatta työssäoppijan tai työntekijän poikkeavaan käytökseen tai ilmiselviin ongelmiin. Vältteleminen ja vihjailu eivät ole hienotunteisuutta vaan kyvyttömyyttä kohdata vaikeita tilanteita.

Puuttumista auttaa suuresti, jos jo ennen työssäoppimisjakson alkua on sovittu, miten toimitaan ongelmien esiintyessä. Kuka soittaa ja kenelle? Missä tilanteessa? Kun kyseessä ovat nuoren käytökseen liittyvät asiat, selkeään ja reiluun toimintatapaan kuuluu nuoren informoiminen siitä, mitä hänen käytöksestään puhutaan työpaikalla tai aiotaan puhua opettajalle. Työpaikkaohjaajan kannattaa välttää toimimista opiskelijan selän takana.

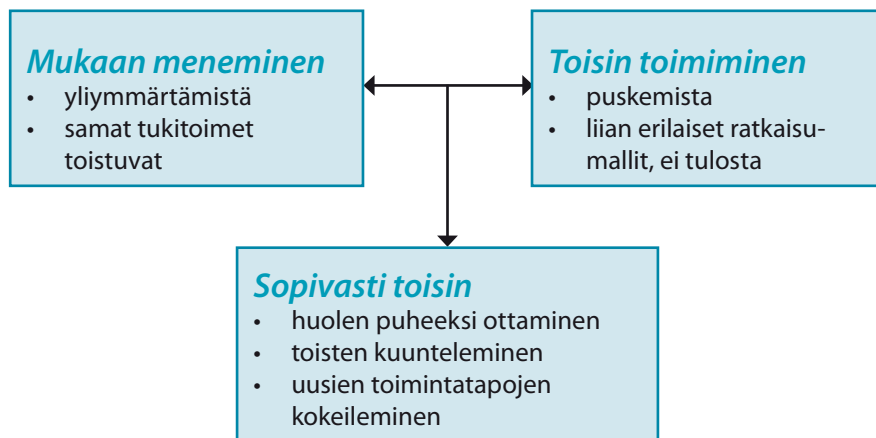
***Vaikeisiin asioihin puuttuminen.*** Kun työpaikkaohjaaja aikoo puuttua arkaluonteiseen asiaan, hänen on valmistauduttava tilanteeseen huolel-

lisesti. Vaikean tilanteen puheeksiottamista helpottaa, että muistetaan keskustelun päämääränä olevan nuoren auttaminen ja tukeminen. Työpaikkaohjaaja ottaa huolen puheeksi saadakseen aikaan jonkin myönteisen ratkaisun. Hän on aikuinen, joka välittää. Tämä on myös hyvä sanoa ääneen. (Eriksson & Arnkil 2005.)

Työpaikkaohjaajan puuttumista ohjaa hänen tehtävänsä: hän on opiskelijan ammatillisen kasvun ohjaaja, ei mielenterveystyöntekijä. Rajaus auttaa pitämään näkökulman työssä ja työasioissa.

Ennen vaikeaan tilanteeseen puuttumista mielessä kannattaa ennakoida tilanteen kulku, puuttumisen hyödyt ja riskit. Hyvä on hetki miettiä, mitä asian käsittelyllä voi voittaa, mitä hävitä. Joskus nuoren elämäntilanteeseen puuttuminen aiheuttaa enemmän hallaa kuin hyvää. Osa ennakoitua on myös keskustelun kulun miettiminen. Jos keskustelussa koetetaan liian jääräpäisesti pyrkiä vain ennalta määriteltyn päämäärään, se koetaan helposti manipulointina. Toisaalta ”yliymmärtäminen” tuottaa yhtä vähän toivottua tulosta. Tasapainon löytäminen ymmärtämisen ja ”puskemisen” välillä on yksi onnistuneen vaikuttamisen tärkeimpiä taitoja. (Eriksson & Arnkil 2005.)

Sopivasti toisin toimiminen puuttumistilanteissa (Eriksson & Arnkil 2005, mukailten).



Keskustelua ei kannata käydä yleisellä tasolla vaan työpaikkaohjaajan on uskallettava ottaa esiin tilanteita, joissa nuoren käytös herättää huolta. Esimerkkien tueksi on syytä kerätä mahdollisimman paljon faktoja. Keskustelun kulkuun kuuluu kaikkien asiaseikkojen tarkistaminen myös opiskelijan näkökulmasta.

Yhtenä keskustelun sudenkuoppa saattavat olla yksipuoliset sopimukset (Huhtanen 2007), joiden tekoa kannattaa varoa. Kun ohjaaja sanoo: ”Sovitaan nyt, että tämä ei enää toistu”, tuskinpa opiskelija vastaa lauseeseen keskustelutilanteessa kieltävästi. Todennäköisesti hän nyökkää ja toivoo pääsevänsä nopeasti tilanteesta eroon.

Miten näissä tilanteissa sitten tulisi toimia? Hedelmällisempää on pyytää oppilasta itseään tekemään ehdotus, miten hän jatkossa aikoo toimia toisin. Johdattele oppilasta löytämään kohtuullinen ratkaisu tilanteeseen, mutta älä uhkaile tai kiristä. Sopikaa myös seuraamuksesta, jos sopimusta rikotaan.

”Eräs sosiaalisesti hyvin arka tyttö tuli meille työssäoppimaan, siis tänne oppilaitoksen keittiöön. Kun työt eivät oikein sujuneet moneen viikkoon, soitin sitten opettajalle ja sanoin, ettei tämä opiskelija puhu meille mitään. Opettaja ehdotti, että tyttö kirjoittaisi lapulle, miten siellä menee. Tällä tytöllä oli suurta puhumisen vaikeutta ja hänen sosiaaliset taitonsa olivat aika heikot. Kävi ilmi, että hän koki saavansa hirveän helppoja ja liian vaatimattomia tehtäviä, koska koki, että kukaan ei ehtinyt neuvoa eikä valvoa mitään. Samalla hän koki, että kukaan ei huomaa häntä, eikä välitä hänestä. Hän kyllä myönsi, että hänen pitäisi itse osata pyytää lisää töitä ja ilmoittaa, että hän on tehnyt hommansa. Puhumisen vaikeus kai ilmeni just siinä, että hän ei osannut pyytää työtä. Tilanne johti siihen, että hän lähti työnsä tehtyään istuskelemaan pukuhuoneeseen tai johonkin muualle, koska koki kai olevansa tiellä. Puhuimme tilanteesta pitkään opettajan ja tytön kanssa, ja teimme ihan konkreettiset sopimukset niistä töistä, mitkä kuuluvat opiskelijan tehtäviin. Sovittiin myös, että hän lupaa pyytää lisää hommia, jos on jo valmis. Hän oikein itse teki paperin ja allekirjoitti uudet lupaukset. Siitä se lähti toimimaan paljon paremmin. Tyttö ei hävinnyt enää keittiöstä minnekään.” Työpaikkaohjaaja.

Varhaisessa puuttumisessa on kyse rajojen asettamisesta ja niistä kiinni pitämisestä. Juuri tämä kokemus on se, mitä haastava nuori usein testaa. Hän kokeilee, missä kohdin raja ylittyy, minkä verran poikkeuksia siedetään ja miten niihin puututaan. Jos sopimuksista ja rajoista ei pidetä kiinni, poikkeamat ja lipsumiset tulevat tapahtumaan useammin. Myös epäselvät rajat ja myönnytykset hämärtävät opiskelijan asemaa ja velvollisuuksia.

### ***Kun ohjaajana olet huolestunut nuoren terveydestä tai muusta käytöksestä:***

- Muista ammattiroolisi: olet työpaikkaohjaaja, et tukihenkilö.
- Varmista, että keskustelu voidaan käydä häiriöttömästi.
- Käsittele opiskelijaan liittyvä asia ensin kahden kesken opiskelijan kanssa. Selvitä silloin seuraavat seikat:
  - *Onko sama ongelma ilmennyt aiemmin nuoren elämässä?*
  - *Onko sitä yritetty hoitaa tai onko nuori jo hoidon parissa?*
  - *Onko työpaikkaohjaaja ensimmäinen, joka reagoi asiaan?*
  - *Kysy nuorelta suoraan hänen omaa arvioitaan voinnistaan ja mielialastaan.*
- Nuorella on oikeus loukkaantua ja suuttua asiaan puuttumisesta.
- Jos on tarvetta opettajan kutsumiseen, sovi siitä etukäteen nuoren kanssa.
- Hyödyntäkää koulun asiantuntijapalveluita.
- Muista, että nuoren hyvinvoinnin ja terveyden arviointi on ammatti-ihmisen tehtävä.
- Omien kykyjesi, elämäkokemuksesi ja kiinnostuksesi puitteissa voit tukea nuorta kannustamalla häntä ja olemalla kiinnostunut hänen elämästään.

***Tunteet palautteen annossa.*** Vaikeisiin asioihin puuttuminen tai huolen ilmaiseminen herättää aina tunteita. Kysyessään tai puuttessaan arkaluontoiseen asiaan ohjaaja joutuu kestävänsä riskin, että opiskelija suuttuu tai loukkaantuu. Hän joutuu sietämään sitä, että toinen osoittaa häntä tai hänen sanomaansa asiaa kohtaan negatiivisia tunteita.

Sama tilanne ilmenee silloin, kun ohjaaja antaa palautetta, joka ei ole ainoastaan positiivista. Hän joutuu sietämään ja ottamaan vastaan toisen negatiivisia tunteita kuten pettymystä ja loukkaantumista. Ohjaaja joutuu myös kestävänsä sen, että on itse aiheuttanut nuorelle hetkellisesti negatiivisen olon.

Jos työntekijällä on taipumusta ottaa liikaa vastuuta toisen tunteista ja syyllistyä toisen pahoinvoinnista, hänen on vaikea antaa rehellistä palautetta. Tämä piirre ilmeni varsinkin hoitoalan työntekijöissä, kun heidän tapansa antaa palautetta tutkittiin (Venninen 2004). Rehellinen palaute jäi antamatta ja asioiden käsittely faktatasolla estyi, koska työntekijät pyrkivät olemaan viimeiseen asti kohteliaita ja korrekteja. Toinen vaara oli, että työpaikan työilmapiiri oli erittäin tunnevaltainen ja työskentelymallit sen mukaisia, jolloin palautteen antotilanteessa tunteet ja niiden sekasortoisuus saivat aikaan kaaosta ja kohtuutto-

mia reaktioita. Asioiden käsittely faktatasolla jäi tunnekuohun alle. (Kiesiläinen 1998.)

Ratkaisevaa opettajana tai työpaikkaohjaajana kehittymisen kannalta on suhtautuminen työn herättämiin tunteisiin, erityisesti negatiivisiin tunteisiin. Silloin työpaikkaohjaajan ei tarvitse mennä mukaan jokaiseen tunnekuohuun. Nuoren elämään kuuluu normaalistikin ylireagoiminen ja tunteiden voimakas näyttäminen.

”Koska olen yksityisyrittäjä, tämä ei voi olla nuorten suojatyöpaikka. Sanon heti alkuun, että täällä on tehtävä hommia, muuten joutuu pois. Teen pelisäännöt todella selväksi. Ja jos työ ei suju, puutun heti. Nuori saattaa loukkaantua, mutta työasiat menevät tunneasioiden edelle.”  
Työpaikkaohjaaja.

Aikuisen työntekijän rooliin kuuluu tunneosaaminen ja tunneäly. Tunneosaamisen ensimmäinen ja tärkein tekijä on valppaus omien tunteiden suhteen ja kyky tiedostaa, mitä tuntee, ennen kuin reagoi. Tämä on sekä itsetuntemusta että ammattitaitoa (Tiuraniemi 2005).

Ihmissuhdetyöhön liittyy myös tietämys vuorovaikutuksessa tapahtuvasta tunteensiirrosta: ilmiöstä, että toiseen ihmiseen liittyvä tunne voi siirtyä hänen kanssaan vuorovaikutuksessa olevaan henkilöön. Vielä tavallisempaa on, että toisen ihmisen tunne-elämä, varsinkin kehittymätön tai voimakkaasti heilahteleva tunne-elämä, aiheuttaa vastaanottavassa osapuolella voimakkaan vastatunteen. Eli ihminen kokee tunteita, joiden voimakkuutta ja määrää hän saattaa hämmästellä, tai jopa ahdistua niistä, ellei hän oivalla niiden johtuvan toisesta osapuolesta. Tästä ilmiöstä on kyse silloin, kun nuori, joka ei ota vastuuta teoistaan ja elämästään, herättää hänen kanssaan työskentelevissä aikuisissa esimerkiksi voimakkaita vihan tai avuttomuuden tunteita. (Tiuraniemi 2005, Isokorpi 2007.)

Ohjaaja saattaa myös nuoren tunteiden pelossa tehdä sen virheen, että hän jättää puuttumatta vaikeisiin asioihin, välttää hankalaa tilannetta. Vaikeiden asioiden välttäminen ei kuitenkaan vie tilannetta eteenpäin. Nuori hakee rajoja omalle elämälleen.

”Tunteiden kestäminen on varmaan ohjaamisen vaikein laji. Meillä oli kerran hyvin erikoinen poika harjoittelemassa erään työpaikan keittiössä. Työpaikalta rupesi sitten tulemaan yhteydenottoja ihan jatkuvasti, että he pelkäävät, että poika jotenkin sairastuu tai he aiheuttavat po-

jalle joitakin ongelmia. He eivät tiedä, kuinka olla pojan kanssa. Koetin neuvoa, että olkaa vain ihan tavallisesti, kyllä poika selviää. Sitten he soittivat, etteivät enää kestä sitä poikaa. Tietenkin otimme pojan pois harjoittelusta, ja hän teki työssäoppimisjaksonsa koululla. Minusta vain jotenkin jälkeinpäin tuntui, että he eivät kestäneet kaikkia niitä tunteita, joita poika herätti käytöksellään. He jotenkin ylireagoivat ja rupesivat ihan hirveästi pelkäämään pojan sairastumista. Opiskelijan kanssa olisi kyllä pärjännyt ihan vain neuvomalla yhden päivän tehtävät kerrallaan.” Opettaja.

Tunteiden arviointi ja tunnetyö kehittää myös sosiaalista älykkyyttä ja auttaa ohjaajaa tekemään valintoja, jotka voivat toimivat rakentavasti. Ilman tunnetyötä vuorovaikutussuhteisiin tulee helposti kateutta, kilpailua ja katkeruutta, jotka eristävät ihmiset toisistaan.

### **Ohjeet vaikeiden asioiden puheeksi ottamiseen**

#### **Ennen puheeksi ottoa varmista, että**

- olet itse rauhallinen ja tiedät, mitä sanot
- ulkopuolisia kuulijoita ei ole
- ilmapiiri/ ympäristö on mahdollisimman myönteinen ja levollinen
- sinulla on perusteluja asioille, joita aiot esittää
- opiskelija kykenee keskustelemaan tilanteesta
- mieti etukäteen, miten toimit, jos toinen suuttuu, loukkaantuu tai ymmärtää väärin
- toimi silti mahdollisimman nopeasti, älä lykkää turhaan asiaa

#### **Kun otat vaikeaa asiaa puheeksi**

- sano asia selkeästi ja suoraan, älä kierrellen tai ”pehmitellen”
- koeta silti olla hienotunteinen ja empaattinen
- esitä yksi asia tai tilanne kerrallaan
- ole itse sanomasi asian takana, älä vetäydy muiden selän taakse
- vältä kaksoisviestintää
- erota tosiasiat mielipiteistä, keskity faktoihin
- ole varovainen huumorin suhteen, se voi olla keino mitätöidä asioita, myös vastapuolelta
- puhu myös tunteista, omistasikin, jotta vastapuoli uskaltaa ottaa tunteet esiin
- jos tunteet ryöstäytyvät, pysy rauhallisena ja ota aikalisä. Jos huomaat itse kiihtyväsi tilanteessa, voit keskeyttää keskustelun hetkeksi
- vältä tuomitsevaa sävyä tai syyttelyä ja yleistyksiä

### **Arvosta ja kuuntele**

- vastaanottajan omaa, usein eriävää näkemystä
- opiskelijan ehdotuksia
- kysy, mitä toinen osapuoli odottaa tai toivoo muilta, erityisesti työyhteisöltä
- kertaa myös asianomaisen hyvät puolet ja se, miksi hän on tärkeä työyhteisön jäsen

Varmista lopuksi, että molemmat osapuolet ovat ymmärtäneet toistensa näkemykset. (Koskiniemi 2006, Tarkiainen 2007.)

*Motto: Vaikeinta on puhua niistä asioista, jotka ovat itsellesikin vaikeita, joita et ole omassa elämässäsi ratkaissut tai jotka tulevat kohti läheisten ongelmien kautta.*

Haastavan nuoren kanssa työskennellessä työpaikkaohjaaja harvoin saa suoraa kiitosta nuorelta. Vielä harvemmin nuori kykenee näkemään, että hänen asioihinsa puuttumisesta olisi jotakin hyötyä tai hyvää seurausta. Tai vaikka olisikin, nuori ei sitä näytä tai sano. Siksi työpaikkaohjaajan tai opettajan on turha odottaa positiivista palautetta omasta vaivannäöstään nuoren asioiden järjestämiseksi. Kiitos on itse nähtävä nuoren elämän oikenemisena myöhemmin.

## 6 Ohjaajan voimavarat ja kehitysmahdollisuudet

Nuoren ohjaaminen asettaa työpaikkaohjaajalle monia haasteita ja vaatimuksia: on tuettava nuoren ammatillista oppimista, kannustettava nuorta elämänhallintaan, ymmärrettävä erilaisia oppijoita, pidettävä yhteyttä oppilaitokseen, kehitettävä omaa osaamista ja kypsytävä ohjaajana. Miten kaiken tämän ehtii ja jaksaa tehdä oman arkityön lisäksi?

”Että mitenkö jaksan ohjata vuodesta toiseen ja aina innostua siitä? Perusehto on se, että opiskelijoita ei saa tulla liian tiheään tahtiin, muuten väsyn. Jos opiskelijoita tulee sopivin väliajoin, koen, että ohjaaminen kasvattaa minua työntekijänä ja ihmisenä. Saan työhöni aivan uutta näkökulmaa, kun kuulen, miten nykyään koulutetaan. Omakin itsetunto vahvistuu, kun huomaa, että voi olla opiskelijalle avuksi ja tueksi. Työpaikkaohjaajan homma on tuonut työhöni lisää syvyyttä ja mielekkyyttä.” Työpaikkaohjaaja.

Parhaimmillaan työpaikkaohjaajan tehtävät voivat tuoda työhön kaivattua vaihtelua, uusia virikkeitä ja inspiraatiota itsensä kehittämiseen. Tavallisempaa kuitenkin on, että työpaikkaohjaaja taiteilee oman työn tekemisen ja opiskelijan neuvomisen välimaastossa ja miettii, miten kaiken ehtii ja jaksaa tekemään. Seuraavat vinkit on koottu jaksamista vahvistamaan eri ohjaajien kokemusten perusteella.

### 1. Varmista, että ohjaamiseen on varattu riittävästi aikaa.

Kun työpaikkaohjaajia haastateltiin, esiin tuli säännönmukaisesti se seikka, että ohjaamiselle on nykyään entistä vaikeampi löytää aikaa.

”Kyllä kai minä itse vielä jotenkin jaksaisinkin ohjata, mutta kun nykyään on kaikessa niin tiukat aikataulut. Ennen oli toista. Nyt ei ole työssä sellaisia rakoja, että ehtisi kunnolla harjoittelijaa neuvomaan vaan pinna kiristyy, kun töitä pitäisi painaa ja samalla uutta ihmistä opettaa. Yhtään jos lipsut työtahdista, tullaan heti kysymään, että mikä mättää.” Työpaikkaohjaaja.

Ihmiseen ei voi tutustua viettämättä aikaa hänen kanssaan. Toki työpaikkaohjauksessa riittää, että ohjaaja tuntee ja tietää oppilaan työsuoritukset. Silti toimiva ohjaussuhde syntyy helpommin, jos opiskelijan persoonastakin tietää jotakin. Koska opiskelija ei ole kiireapulainen, hän tarvitsee oppimiselleen ohjaajan aikaa. Työn paljouden ja stressin keskellä kamppaileva ohjaaja ei pysty paneutumaan ohjaukseen vaan kokee helposti ylimääräisen henkilön lisärasitteena. Tilannetta auttaa, jos opiskelija saapuu ohjaajan ajankäytön ja töiden organisoinnin kannalta sopivaan aikaan. Työpaikan esimies on avainhenkilö tämän asian varmistamiseksi.

Kun esimies tekee päätöksen työpaikalle otettavista työssäoppijoista, tulevan työpaikkaohjaajan tehtäviä olisi suotavaa hiukan helpottaa, jotta ohjaamiselle jää riittävästi aikaa. Tämän seikan voi myös työpaikkaohjaaja itse ottaa esiin.

## **2. Pidä ohjaamisesta riittävästi taukoja, mikäli se ei ole osa päätyötäsi. Jos oppijoita on usein, kehitä toimivat rutiinit työssäoppijan tuloa varten.**

Koska ohjaaminen vaatii ajan lisäksi myös muita voimavaroja, sama henkilö jaksaa vain harvoin toimia jatkuvasti ohjaajana uusille opiskelijoille. Uuteen ihmiseen ja hänen tapoihinsa tutustuminen käy työstä, varsinkin jos ohjaajan odotetaan samalla hoitavan suurimman osan normaaleista töistään.

”Huomaan, että väsyn, jos opiskelijoita tulee aivan liukuhihnalla. Minulle ei sovi se, että kun yksi lähtee, niin toinen tulee. Haluan tehdä töitä välillä itseksenikin. Muutoinkin meillä on viime aikoina koetettu kehittää erilaisia rutiineja tähän tutustumisvaiheen helpottamiseen. Opiskelija tuo aina valokuvansa ja tekee lyhyen esittelyn itsestään ilmoitustaululle. Silti käy joskus niin, että osa porukasta väsähtää, jos jatkuvasti talossa on joku harjoittelija.” Työpaikkaohjaaja.

Vaikka oppiminen sujuu parhaiten yhteistyössä, työpaikkaohjaajan ei tarvitse viettää jokaista hetkeä opiskelijan kanssa. Ohjaaja tarvitsee myös keskittymisrauhaa omalle työlleen. Työpaikkaohjaajan jakamista helpottaa huomattavasti, jos hän voi kokea työyhteisönsä tuen työpaikkaohjauksessa. Tämä voi toteutua esimerkiksi siten, että työssäoppijasta ottaa vastuun välillä joku muu: toiset työtoverit pyytävät työssäoppijaa kanssaan syömään, tauolle tai kyselevät kuulumisia.

Työssäoppijan perehdyttäminen ei saisi jäädä vain yhden ihmisen vastuulle.

”Onneksi työkaverit ovat niin fiksuja, että he kuulevat äänestäni, kun alan väsyä seitsemättä kertaa selittämään samaa asiaa. Silloin he sanovat, että menehän siitä kahville välille. Muutoinkin meillä toimii hyvin se, että kaikki yrittävät ottaa uuden ihmisen heti porukkaan mukaan.”  
Työpaikkaohjaaja.

### **3. Selvitä itsellesi oma roolisi asiantuntijana ja ohjaajana.**

Työpaikkaohjaajan rooli eroaa tavallisen työntekijän roolista. Työpaikkaohjaaja on oman työnsä asiantuntija. Siksi hänelle kuuluu asiantuntijan rooli. Ohjaajan on osattava työ, jota hän neuvoo ja tunnettava työn vaatimukset ja velvoitteet. Asiantuntijan ja neuvonantajan lisäksi ohjaajan rooliin kuuluu kannustaminen ja rohkaiseminen.

Jos oma rooli ohjaajana on uusi tai selkiytymätön, ohjaaja voi kokea erilaiset roolit vastakkaisiksi. Ohjaaminen erilaisten roolien ristipaineessa käy raskaaksi. Tämä vaara esiintyy silloin, kun ohjaaja ei tiedä, mikä on hänen ensisijainen tehtävänsä: onko hänen tärkeintä olla ”kiva ja mukava työkaveri, josta jää hyvä muisto” vai esimieheen verrattava työn laadun varmistaja, joka myös valvoo sääntöjä ja töihintuloaikoja.

Työpaikkaohjaajan rooli edellyttää jämäkkyyttä, kykyä asettaa rajoja ja uskallusta tarttua asioihin. Pelkällä ”mukava kaveri -asenteella” ei haastavan nuoren kanssa pärjää. Tämä voi olla uusi tilanne ohjaajalle, joka ei ole koskaan ollut vastaavassa asemassa. Toisaalta ohjaaminen itsessään kehittää jämäkkyyttä ja asiantuntijuutta.

”Se vanha sanonta, että paras tapa oppia oma työ on sen opettaminen muille, pitää hyvin paikkansa. Huomaan, että olen itse kehittynyt ja tullut työssäni paljon varmemmaksi, koska olen joutunut selvittämään työn perusasiat voidakseni ohjata opiskelijaa. Uskallan nykyään vaatia ja sanoa suoraan, jos jokin ei toimi. Enkä aina jouta.” Työpaikkaohjaaja.

Työpaikkaohjaajalle ammattirooli on voimavaratekijä ja suoja: sen turvin hän voi pitää kiinni työn rajoista ja perustehtävästä. Ammatilliset käytännöt auttavat perustelemaan oman ohjaustyön valintoja ja painopisteitä. Työpaikkaohjaaja voi myös vedota ammattirooliinsa joutueksaan ottamaan esiin hankalia asioita. Ammattirooli tekee toiminnan

ennakoitavaksi ja lisää yhteistyön sujuvuutta (Isokorpi 2007).

Jos työpaikkaohjaaja tyytyy joka tilanteessa vain ammattirooliinsa, ohjaussuhde jää etäiseksi, koska ammattiroolissa toimitaan kapealla alueella. Ilman persoonallista otetta työhön ammattiroolikaan ei kehity. Tiukka ammattirooli ei myöskään riitä silloin, kun opiskelija tarvitsee kuuntelijaa, kasvattajaa tai kannustajaa.

Työpaikkaohjaajan tehtävässä kehittyy omaksumalla henkilökohtaisen työroolin: oman, itselle sopivan ja itsen näköisen tavan tehdä ohjaustyötä. Silloin voi myös olla persoonana läsnä ja tuoda tunteet sekä aidon välittämisen mukaan ohjaamistyöhön. (Jalovaara 2005.)

#### **4. Hanki ohjaamiseen koulutusta, vaihda kokemuksia ja etsi mahdollisuuksia kehittyä.**

Ohjaaminen on myös tiedon ja menetelmien hallintaa. Vaikka kyseessä on käytännön työ, ohjaamisen taustalla olevien teorioiden tuntemus antaa ammatillista itseluottamusta. Ihminen ei kehity, ellei hän haasta itseään. Koulutuksiin osallistuminen ja erilaisiin teorioihin perehtyminen lisäävät ohjaustaitoja ja antavat innostusta omaan työhön.

”Minua itseäni kaikki koulutukset ovat virkistäneet. Jos vain painan sitä arkityötä, alan puutua. Teen silloin kaiken samalla tavalla. On kiinnostavaa, kun joutuu hiukan ponnistelemaan oppiakseen uutta.”  
Työpaikkaohjaaja.

Toisaalta teorian hallitsemiseen tai hallinnan puuttumiseen ei kannata ripustautua. Käytännön tilanteissa on ollut jokseenkin mahdollon osoittaa eri tietojen tai menetelmien paremmuutta toisistaan. Kokenut ohjaaja käyttää jatkuvasti rinnakkain erilaisia menetelmiä ja lähestymistapoja. (Onnismaa 2007.)

Oleellisempaa on, onko ohjaaja tietoinen omasta ohjaustavastaan ja asenteistaan. Onko hänellä kykyä valita erilaisten toimintatapojen välillä? Voiko hän keskustella vaihtoehdoista jonkun kanssa tai saada neuvoja? Uudet näkökulmat ja toisten kokemukset auttavat jäsentämään itselle sopivaa tapaa ohjata. Samalla kehittyy oma kyky havainnoida vuorovaikutusta. Itsetuntemus on hyvän ohjaustyön lähtökohta. (Onnismaa 2007.)

Oman osaamisen tunnistaminen, kehittäminen ja hyödyntäminen edistävät työssäjaksamista (Ruohotie 2001). Kun tuntee oman osaamisensa tason, vahvuudeksi tulee se, minkä tietää osaavansa. Kehi-

tyiskohteeksi nousee se, mikä vielä on hiukan vierasta tai vaillinaista. Osaamisen tason havaitsemiseen tarvitaan yhteistyötä toisten kanssa. Vuorovaikutustaidoissa ja ihmissuhdetyössä ei kehity yksin.

### **5. Opi opiskelijalta: hyödynnä vuorovaikutusta nuoren kanssa.**

Työssäoppiminen ei ole vain tietoaineksen siirtämistä opiskelijan aivoihin. Ammatillisen oppimisen kannalta ratkaisevaa on se tapa, jolla ohjaaja on opiskelijan kanssa vuorovaikutuksessa. Ihannetilanteessa oppijan ja ohjaajan suhde on molempia palkitseva. Molemmat osapuolet kehittyvät ammatillisesti ja oppivat toisiltaan. Nuorella on hallussa uusinta tietoa ja kenties uusia ideoitakin, ohjaajalla kokemusta ja varmuutta. Onnistunut kasvatussuhde innostaa sekä ohjaajaa että ohjattavaa. Se näkyy luottamuksellisuutena ja vapaan ajatustenvaihdon onnistumisena. Parhaimmillaan juuri vuorovaikutus virkistää ja antaa iloa työhön.

”Minulla on ollut täällä leipomossa aivan mahtavia tyyppisiä työssäoppijoina. Uupuisin yksikseni täysin enkä edes kehittyisi. Opiskelijoilta saan koko ajan uusia ideoita. Hehän sen minun jaksamiseni takaavat!”  
Työpaikkaohjaaja.

Jos työpaikkaohjaaja kokee olevansa jatkuvasti antava osapuoli, jonka tietotaitoa ja voimavaroja ammennetaan tyhjiin, hän on vaarassa uupua. Jos työssäoppimissuhde ei anna ohjaajalle mitään, kannattaa miettiä, onko työpaikkaohjaajalla liian kiire ja liian vähän mahdollisuuksia tehdä töitä yhdessä opiskelijan kanssa. Onko ohjaaja saanut riittävästi koulutusta tai tukea työyhteisöltä? Vai onko opiskelija niin ujo, estynyt tai keskeneräinen, ettei hän kykene ammatilliseen tai henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen? Mitä haastavampi on opiskelija, sitä tärkeämpää on, ettei ohjaaja joudu yksin kantamaan ohjaamisen vastuuta.

Koska työpaikkaohjaaja on ammatillisesti kokeneempi ja vastuussa opiskelijasta, hänellä on suurempi vastuu vuorovaikutuksesta. Silti hyvin tavallista on, että ammattilainen siirtää – joskus jopa huomaamattaan – vastuun omasta vuorovaikutuksestaan ja käyttäytymisestään huonosti käyttäytyvälle opiskelijalle eli syyttää opiskelijaa siitä, että vuorovaikutus toimii huonosti. (Isokorpi 2007.)

” Oivalsin, että minähän se keskeneräinen olen ja hyväksymätön, jos alan toista syyttämään siitä, ettei hän juttele iloisesti vaan vetäytyy it-

seensä. Sen sijaan minä nöyryyin miettimään, mikä minulla tässä nyt on niin vaikeaa. Näenhan minä, että tyttö ei kykene edes kirjoittamaan kuin nippa nappa oman nimensä, niin miten voin sitä vaatia, että se kykenisi juttelemaan tehdessään tämmöistä työtä?” Työpaikkaohjaaja.

### **Hyvän ammatillisen vuorovaikutuksen edellytykset**

- Kyky ottaa vastuuta vuorovaikutuksesta.
- Kyky nähdä oma osuutensa vuorovaikutukseen.
- Aktiivinen hyvä tahto ja välittäminen.
- Pyrkiminen kohti yhteisiä tavoitteita.
- Ihmisarvon kunnioittaminen teoista riippumatta.
- Tärkeiden asioiden sanominen, rehellisyys.
- Oikein kuuleminen, ymmärtämään pyrkiminen.
- Ammatillisen kasvun tukeminen.

(Isokorpi 2007.)

Työpaikkaohjaaja joutuu hyväksymään myös sen, ettei opiskelija välttämättä kehity hänen viitoittamaansa suuntaan tai hänen toivomas-  
saan aikataulussa. Opiskelijalta voi suoraan kysyä, miten hän itse kokee vuorovaikutuksen sujuvan. Ohjaaja voi pohtia opiskelijan kanssa, onko vuorovaikutus aina kiinni kahdesta ihmisestä. Miten opiskelija kokee henkilökemioiden toimivan? Kun vuorovaikutus toimii, oppimisen edetessä on turvallista tunnustaa myös heikkoutta tai epäonnistumista (Tiuraniemi 2005).

### **6. Vältä jumiutumista opiskelijan ongelmiin. Säilytä optimismi.**

Kaikki opiskelijan ongelmat tai ammattitaidon puutteet eivät ratkea yhden työssäoppimisjakson aikana. Sekä ohjaajan omaa työssäjaksamista että oppilaan kehittymistä edistää se, jos opiskelijan virheisiin tai yksittäisiin ongelmiin ei jumiuduta. Isommat ongelmat vaativat puuttumista (ks. luku 5.6.), mutta jokaista yksityiskohtaa nuoren käytöksessä tai tekemisessä ei kannata vahtia. Joskus on tärkeää kehittää sitä, mitä toimii ja keskittyä menemään eteenpäin.

”Eräs kouluttaja opetti minulle kerran termin `jääräpäinen optimismi`. Se kuuluu jotenkin näin: `Tämän nuoren elämässä tulee vielä joskus tapahtumaan jotain hyvää, vaikka minä en ole sitä enää näkemässä`. Pidän sitä mottonani. Yritän muistuttaa itseäni, että kaikella on oma aikansa nuoren elämässä. Minä näen tämän opiskelijan elämästä vain lyhyen hetken. Moni asia voi hänen elämässään vielä korjaantua ja

muuttua, vaikka minä en ole paikalla neuvomassa häntä. Koetan välittää hänellekin tätä luottavaisuutta.” Opettaja.

Ohjaustaitoihin kuuluu paitsi tarkkuus ja pedanttisuus, joskus myös suurpiirteisyys ja joustavuus. Hyvinvoiva ihminen jaksaa olla joustava ja hyväksyvä. Pikkuasioista ärsyyntyminen on usein merkki siitä, että ohjaaja alkaa väsyä.

### **7. Tunnista omat rajasi ja rajoituksesi. Ole armollinen itsellesi.**

Ohjaustyöhön kuuluvat luonnollisena myös väsymisen, turhautumisen ja kyllästymisen hetket. Hyväkin ohjaaja hermostuu tai uupuu välillä. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto ja realistinen käsitys omasta itsestään, hän voi ajoissa myöntää omat vajavuutensa, puutteensa ja heikot hetkensä. Väsyminen ei johda katastrofiin.

Omien vajavuuksien terve tunnistaminen on tärkeää erottaa ylirasittumisen tilasta. Ylirasittuminen aiheuttaa sen, että ihminen kokee itsensä jatkuvasti puutteelliseksi ja huonoksi eikä iloitse työn tuloksista. Pitkä ylikuormituksen tila voi johtaa ammatillisen kehittymisen pysähtymiseen tai näennäiseen kehittymiseen, joiden seurauksena on kynnistyminen ja jatkuva tyytymättömyys. (Väisänen 2004.)

Haastavien nuorten kanssa työskenteleminen altistaa väsymiselle, koska se vaatii erilaista tunnetason jaksamista kuin yksin työskenteleminen. Siksi se kuormittaa. Jos työpaikalla tai yksityiselämässä samaan aikaan tapahtuu monia muutoksia, uupumisen uhka on lähellä.

Kun joutuu työskentelemään tai elämään paineen alla, usein huomaamattaan luopuu itseään virkistävästä asioista. Työpäivän jälkeen ei enää ole energiaa tai aikaa lähteä lenkkipolulle. Tällöin ei jaksaa tavata ystäviäkään eikä käydä etsimässä uusia kokemuksia. Kierre on valmis: ihminen on liian uupunut jaksakseen tehdä mitään mukavaa. Kun ei tee mitään mukavaa, ei saa mistään uusia voimiakaan. Mieliala laskee ja ympäristö tympii. Mitä vähemmän ehtii tekemään rentouttavia asioita, sitä tyytymättömämpi ihmisestä tulee. (Katajainen ym. 2003.)

Koska työpaikkaohjaajiksi usein valikoituu päteviä, osaavia ja tunnollisia työntekijöitä, he saattavat olla vaativia itseään ja muita kohtaan. Jos työpaikkaohjaaja voisi olla hiukan armollisempi omaa itseään kohtaan ja tinkiä toisinaan omasta vaatimustasostaan, se saattaisi hyödyttää opiskelijaakin. Levollisuus näkyy ja leviää. Ohjaaja voi joissain tilanteissa tarvita työnohjausta. Työnohjaus yleensä auttaa sekä jaksamaan että kehittymään.

## **8. Huolla työvälinettäsi: lataa riittävän usein omia akkujasi.**

Työpaikkaohjaajalla on työvälineenä oma persoonansa. Hänen oma vointinsa välittyy hänen tavassaan ohjata opiskelijaa. Siksi omaa itseä kannattaa tietoisesti huoltaa. Itsen huoltaminen tarkoittaa rohkeutta tehdä valintoja itsensä hyväksi. Joskus on uskallettava asettaa oma jaksaminen etusijalle. (Baker 2005.)

”Minulla on neljä lasta, vanhat vanhemmat ja työ. Kun päivän hoidin työkseni toisia ihmisiä ja opastin opiskelijaa, olin aika poikki kotiin päästessäni. Tuntui, että lapsille ei jäänyt enää mitään annettavaa. Tein sitten sen valinnan, että lyhensin työviikkoni nelipäiväiseksi. Se kohensi heti omaa vointiani.” Työpaikkaohjaaja.

Jos arki uhkaa kaventua pelkäksi puurtamiseksi, kannattaa aivan tietoisesti etsiä mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia. Tämä tarkoittaa useimmiten sitä, että tekee asioita, joista nauttii: kävelee metsässä, käy kalassa tai konsertissa, puuhaa käsillään ulkona tai sisällä tai ottaa aikaa läheisyyteen.

Mieli tarvitsee vastapainoksi paljon ”luovaa tilaa” eli rauhallista, kiireetöntä puuhastelua, jos sulatettavana on uusia asioita, työtehtäviä tai ihmisten tapaamisia. Haaste on siinä, että nykypäivän kiireisessä rytmissä omaa itseä ja hyvinvointia täytyy tietoisesti vaalia. (Katajainen ym. 2003.)

Oman itsen huolto ja jaksaminen tulivat esiin erityisesti naispuoleisia työpaikkaohjaajia haastateltaessa. Kokeneet ohjaajat erosivat kokemattomista suuresti. Kokenut ohjaaja näki oman hyvinvoinnin merkityksen ohjaussuhteelle. Kokenut ohjaaja kykeni myös ajoissa tunnistamaan itsessään uupumusta ja hoitamaan itseään. Kokematon ohjaaja sortui helpommin syyttelemään ympäristöä ja kokemaan itsensä uhriksi.

## **9. Ole oma itsesi. Uskalla olla spontaani.**

Työpaikkaohjaajan ei tarvitse yrittää olla nuorekkaampi, modernimpi tai mukavampi kuin hän on. Nuori on tavallista tarkkavaistoisempi sen suhteen, onko aikuinen aito. Nuori arvostaa sitä, että hänen asioidhinsa paneudutaan kiireettä, ja jollakulla on aikaa ja voimia neuvoa juuri häntä. Jo se, että hänellä on esimerkkinään aikuinen, joka selviää omassa työssään ja on tyytyväinen elämänsä arkeen, voi olla nuorelle kannustava esimerkki. Jos aikuinen lisäksi kertoo nuorelle

omasta maailmastaan ja elämästään, nuori voi löytää omaan elämäänsä uutta toivoa. Oman esimerkin ja elämänkokemuksen kertominen ei tietenkään tunnu kaikissa tapauksissa luontevalta, mutta voi joskus toimia.

”Kerroin näille nuorille, minkälainen itse olen ollut. Sanoin minkälainen räyhääjä ja kiukkupussi olin, ja nyt olen silti tässä. Ne sai kuvan, ettei tuokaan ole täydellinen.” Työpaikkaohjaaja.

Spontaanisuus estää uupumista, sillä se merkitsee uuden ja tuoreen tavan löytämistä omaan työhön. Spontaanisuus ei tarkoita impulsiivisuutta, varomattomuutta tai suunnittelemattomuutta vaan sitä, että työntekijä uskaltaa ja osaa olla avoin uusille toimintatavoille ja mahdollisuuksille. Spontaanisuus on myös kykyä puhua suoraan ohjattavalle siten, että viesti on merkityksellinen ja vaikuttaa ohjattavan tunteisiin. (Virtaniemi 2001.)

Ohjaajan tehtävä on rohkaista opiskelijoita ajattelemaan luovasti, rakentavasti ja joskus jopa omaleimaisesti. Työssäoppimiseen kuuluu toisinaan vakiintuneiden sääntöjen ja periaatteiden kyseenalaistaminen tai uudelleen arvioiminen.

## **10. Muista työssäoppimisen tärkeys.**

Ohjaamista jaksaa paremmin, kun näkee sen arvokkaaksi ja tärkeäksi työksi. Aina hyöty tai arvo ei näy heti päällepäin, vaan siitä täytyy muistuttaa itseään. Hienoa olisi, jos ohjaaja voisi nähdä ohjaamisen hyödyttävän häntä itseäänkin.

Toisille ohjaajille on tärkeää, että hyöty on mitattava ja materialistinen (esim. palkka, ylimääräinen vapaa-aika, mahdollisuus lisäkoulutukseen). Toiset voivat nähdä ohjaamisessa syvempiäkin hyötyjä: mahdollisuus kehittää itseään tai mahdollisuus siirtää ammattitaitoa nuoremmille polville ja samalla varmistaa oman työpaikan tulevaisuus.

Kun ohjaaja muistaa, miten oleellinen asia ammattitaidon oppimisen kannalta työssäoppimisjakso on, hän voi saada siitä motivaatiota sinitellä hankalan tilanteen läpi tai voimaa kamppailla vastoinkäymisissä. Työssäoppija ja hänen selviytymisensä työmarkkinoilla hyödyttää lopulta työpaikkaohjaajakin:

”Työssäoppija on työpaikkaohjaajan tuleva eläkkeen maksaja. Ehkä siihen kannattaa hiukan satsata tässä vaiheessa, että saadaan mahdollisimman moni työmarkkinoille ja pysymään siellä. Oma etu se meille kaikille on.” Opettaja.

# Kirjallisuutta

- Aalto-Setälä T (2002) Depressive disorders among young adults. Publications of the National Public Health Institute. KTL A 22/2002. Hakapaino, Helsinki. Academic dissertation. Saatavissa netistä [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_a/2002a22.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_a/2002a22.pdf)
- Aalto-Setälä T & Marttunen M (2007) Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? *Duodecim*; 123:207-213.
- Aalto-Setälä T ym. (2003) Nuorten päihdehäiriöt ja muut mielenterveyden häiriöt: tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. KTL, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. HYKS, Peijaksen sairaala, psykiatrian tulossyksikkö, Nuorisopsykiatrian vastuualue. [www.ktl.fi/](http://www.ktl.fi/)
- Achté K ym. (1991) *Psykiatria 2*, WSOY, Juva.
- Ahonen T & Aro T (1999) Neurokognitiivisen tiedon soveltaminen kehityksen tukemiseen. Teoksessa Ahonen T & Aro T (toim.) *Oppimisvaikeudet*. Ateena kustannus. WSOY- Kirjapainoyksikkö, Juva, 14-24.
- Amnell G (1985) Vammaiset ja somaattisesti pitkäaikaissairaat nuoret. Teoksessa Hägglund T-B (toim.) *Nuoruusiän psykiatria*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 210-218.
- Aspinwall G & Staudinger U (2006) *Vahvuuksien psykologia*. Persona grata. Edita, Helsinki.
- Baker E (2005) *Työvälineenä oma persona*. Edita, Helsinki.
- Bandura A (2000) Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*; 9: 75-79.
- Bandura A (1997) *Self-efficacy. The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York.
- Bandura A & Wood R (1989) Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*; 56: 805-814.
- Blos P (1989) *The Adolescent Passage*. Developmental Issues. International Universities Press, Inc., Madison, Connecticut.
- Blos P (1996) *Nuoruusiän alkuvaiheet. Kliinisiä tutkimuksia. Nuorisopsykoterapia-säätiö*. Yliopistopaino, Helsinki.
- Blos P (1966) *On Adolescence. A psychoanalytic Interpretation*. The Free Press, New York.
- Broberg A ym. (2005) *Kliininen lapsipsykologia*. Edita Prima Oy, Helsinki.
- Carlberg G (1989) *Dynamisk utvecklingspsykologi*. Gunnar Carlberg och Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm.
- Collishaw S ym. (2004) Time trends in adolescent mental health. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 45: 150-162.
- Ebeling H (2006) *Syömishäiriöt*. Teoksessa Laukkanen E ym. (toim.) *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna, 118-126.
- Ebeling H ym. (2004) Nuoren käytöshäiriöiden arviointi ja hoito. *Duodecim*; 120, 33-42.

- Eriksson E & Arnkil T-E (2005) Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. Stakes Oppaita 60. Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi.
- Faraone S-V ym. (2006) The age-dependent decline of attention deficit hyperactivity disorder: a meta-analysis of follow-up studies. *Psychol Med*: 36: 159-65.
- Fröjd S ym. (2004) 9-luokkalaisten mielenterveys Tampereella ja Vantaalla. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja 7/2004. Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere.
- Furman B ym. (2004) Työpaikan pelisäännöt ja kuinka ne tehdään. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Hämeenlinna.
- Furman B & Ahola T (2002). Työpaikan hyvä henki ja kuinka se tehdään. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Tampere.
- Gillberg C (2001) Nörtti, nero vai normaali? Ateena kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Hakala L & Haapala A (2005) Nivel-luokka – oven avaus peruskoulusta ammattiopintoihin. Toiminnan kuvaus ja kehittämisehdotuksia. Yliopistopaino, Helsinki.
- Hautala A (2007) Itseään viiltelevä nuori. Teoksessa Niemi T (toim.) Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä 9. Nuorisopsykoterapia-säätiö. Yliopistopaino, Helsinki, 7-44.
- Haarasilta L (2003) Major depressive episode in adolescents and young adults - a nationwide epidemiological survey among 15-24 -year olds. Hakapaino, Helsinki. Academic dissertation. Saatavissa netistä [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_a/2003a14.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_a/2003a14.pdf)
- Haarasilta L ym. (2000) Nuorten masennus: esiintyvyys, muut mielenterveyden häiriöt ja terveyspalvelujen käyttö. *Suomen Lääkärilehti* 24-26/2000; 55: 2635- 42.
- Haarasilta K & Marttunen M (2000) Nuorten masennus. Tietoa nuorille ja heidän vanhemmilleen. Kansanterveyslaitos. [www.ktl.fi](http://www.ktl.fi).
- Hirvonen R ym. (2004) Itseään viiltelevä nuori. *Duodecim*; 120: 944-50.
- Houser E (1997) Asperger-lapsen ja nuoren sosiaalisia taitoja voi harjoittaa. Luento koulutustilaisuudessa Aspergerin syndrooma, Helsinki.
- Huhtanen K (2007) Kun huoli herää. Varhainen puuttuminen koulussa. PS-kustannus. WS Bookwell Oy, Juva.
- Huotari A & Tuomaala M (2005) Opettaja ja aggressiivinen käyttäytyminen luokahuoneessa. *Nuorisotutkimus* 2/2005:2, 63-67.
- Huttunen M (2001) Nuori ja päihteiden käyttö. *Duodecim* 2001;117:1577-8.
- Häggglund T-B (1985) Psykyen synty ja kehitys. Teoksessa Häggglund T-B (toim.) Nuoruusiän psykiatria. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 15-23.
- Isokorpi T (2007) Napit vastakkain. Ristiriidat, rajat ja ratkaisut. PS-kustannus, Helsinki.
- Jalovaara E (2005) Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy, Tampere.
- Kallio E (2000) Kun oppiminen on vaikeaa... Prevent - opiskellen ammattiin-projekti. Kuntoutussäätiö. Yliopistopaino, Helsinki. Saatavana osoitteessa [www.kuntoutussaatio.fi](http://www.kuntoutussaatio.fi) > Julkaisut > Verkkokirjat > Kun oppiminen on vaikeaa ...

- Karlsson L ym. (2005) Nuoren masennus – vakava sairaus, jonka hoitoa tutkittu vähän. *Suomen Lääkärilehti*; 60: 2879-83.
- Katajainen, A ym. (2003) Voimavarat käyttöön. *Duodecim*. Jyväskylä.
- Kauppi T & Toivonen V-M (1999) Kielen taikaa. NLP-kielikirja 1995. Ai-ai, Helsinki.
- Keltikangas-Järvinen L (2004) Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. WSOY, Juva.
- Kiesiläinen L (1998) Vuorovaikutusvastuu. Ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. *Arator*, Helsinki.
- Keski-Rahkonen A & Palmer B (2001) Bulimian hoito. *Duodecim* 2001; 117(8): 875-81.
- Keski-Rahkonen A ym. (2001) Näkökulmia anoreksian ja bulimian esiintyvyyteen ja riskitekijöihin. *Duodecim* 2001; 117(8): 863-8.
- Korhonen V & Marttunen M (2006) Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa Laukkanen E ym. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna, 79-89.
- Kumpulainen K. (2004) Epidemiologia ja häiriöiden jatkuvuus. Teoksessa Moilanen ym. (toim.) Lasten ja nuorisopsykiatria. *Duodecim*, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 130-141.
- Kumpulainen K et al. (2000) The persistence of psychiatric deviance from the age of 8 to the age of 15 years. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*; 35: 5-11.
- Kumpulainen K & Kemppinen (2000) K Lasten psyykkisen häiriintyneisyyden tunnistaminen perusterveydenhuollossa. *Suomen Lääkärilehti* 11/2000; 55: 1233-36.
- Lagerspetz K (1977) *Aggressio ja sen tutkimus*. Tammi, Helsinki.
- Lagerspetz K (1998) *Naisten aggressio*. Tammi, Hämeenlinna.
- Laaksonen P ym. (2000) Nuorten mielenterveyspalvelujen selvitys. Aiheita-monistesarja 6/2000, Stakes. Stakesin monistamo, Helsinki.
- Laufer M (1997) Developmental breakdown in adolescence: problems of understanding and helping. Teoksessa Laufer M (toim.) *Adolescents breakdown and beyond*. Karnac Books Ltd., London.
- Laufer M (1995a) Depression and self-hatred. Teoksessa Laufer M (toim.) *The suicidal adolescent*. Karnac Books Ltd., London.
- Laufer M (1995b) Understanding suicide: does it have a special meaning in adolescence? Teoksessa Laufer M (toim.) *The suicidal adolescent*. Karnac Books Ltd., London.
- Laufer M & Laufer M-E (1984) *Adolescence and developmental breakdown*. Yale University Press, New Haven and London.
- Laufer M-E (1996) The role of passivity in the relationship to the body during adolescence. Teoksessa *The Psychoanalytic Study of the Child*. Vol 51. New Haven and London Yale University Press, 348-64.
- Laukkanen E. (1993) Nuoruusiän psyykinen kehitys ja sen häiriintyminen. Väitöskirja, Ky:n julkaisuja D. *Lääketiede* 30. Kuopion yliopiston painatuskeskus, Kuopio.
- Laukkanen E ym. (1999) Nuorisopsykiatrian palvelut lisääntyneet mutta eivät riitä kattamaan suurta tarvetta. *Suom Lääkäril*; 54: 3949-55.

- Lehto-Salo P & Marttunen M (2006) Käytöshäiriöt ja niiden hoito. Teoksessa Laukkanen E ym. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna, 99–111.
- Lehtoranta P ym. (2006) Miten ohjaat työssäoppijoita. Terttu-projekteissa kehitetty koulutusmateriaali työpaikkojen ja yritysten työpaikkaohjaajille. Yliopistopaino, Helsinki. [www.kuntoutussaatio.fi/terttu](http://www.kuntoutussaatio.fi/terttu)
- Lehtoranta P (2005) Joint-Nivel-projekti ammattiopintojen käynnistymisen tukena. Toiminnan arviointia ja tuloksia. Yliopistopaino, Helsinki.
- Lehtoranta P & Aalto A (2003) Tukea työssäoppimiseen. Terttu-projekteissa koottuja kokemuksia opettajan ja työpaikkaohjaajan toiminnasta työssäoppimassa olevan opiskelijan tukena. Yliopistopaino, Helsinki.
- Lehtoranta P (1995) Kuuro ja huonokuuloinen nuori. Persoonallisuuden ja ammatillisen kehityksen suuntautuminen. Kuntoutussäätiö Tutkimuksia 49/1995. Yliopistopaino, Helsinki.
- Linna S-L (2004) Laaja-alaiset kehityshäiriöt. Teoksessa Moilanen I ym. (toim.) Lasten ja nuorisopsykiatria. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 239–298.
- Lukkari O ym. (1998) Nuorten kokema avuntarve ja hoitoon hakeutuminen masentuneisuuden vuoksi. Suom Lääkäril; 53: 1765-1768.
- Luopa P ym. (2006) Nuorten elinehdot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996–2005. Stakes, Työpapereita 25. Helsinki
- Lönnqvist J & Marttunen M. Nuorten päihdeongelmien hoito. Duodecim 2001; 117: 1585–90.
- Mangs K & Martell B (1982) 0–20 år i psykoanalytiskt perspektiv. Studentlitteratur, Lund.
- Marttunen M (2006) Itsetuhoinen käyttäytyminen. Teoksessa Laukkanen E ym. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna, 127–134.
- Marttunen M (2005) Nuoren vakavan masennuksen hoito. Duodecim; 121: 813–5.
- Myllykoski A-M, Kangas S & Melamies N (toim.) Itsenäistyvä nuori ja ADHD (opaskirja) MLL:n ja ADHD-liiton yhteisprojekti, 2003.
- Marttunen M ym. (2004) Hyötykö käytöshäiriöinen nuori nuorisopsykiatrisesta osastohoidosta. Duodecim; 120: 43-9.
- Marttunen M & Lönnqvist J (2001) Nuorten päihdehäiriöiden luonne ja kulku. Duodecim 2001; 117: 1579-84.
- Marttunen M & Rantanen P (2001) Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist J ym. (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 518-556.
- Michelsson K (2002) AD/HD ja siihen liittyvät liitännäisoireet. Suomen Lastenhoitoyhdistys. ADHD-Keskus.
- Michelsson K ym. (2003) AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Opetus 2000. PS kustannus. WS Bookwell Oy, Juva.
- Moilanen I (2004) Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Moilanen I ym. (toim.) Lasten ja nuorisopsykiatria. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 201-208.

- Muhonen M & Ruuska J (2001) Laihuushäiriön hoito. *Duodecim* 2001; 117(8): 883-90.
- Nieminen von Wendt T (2004) The origins and diagnosis of Asperger syndrome, a clinical, neuroimaging and genetic study. Academic dissertation Helsingin yliopisto, 2004. Saatavissa netistä <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/laa/kliin/vk/nieminen-wendt>
- Nieminen T ym. (2000) Aspergerin oireyhtymä. *Suom Lääkäril*; 55: 967-72.
- O'Connor J & McDermott I (1998) NLP:n aakkoset. Ai-Ai, Jyväskylä.
- Opetushallitus (2006). Erityisopetus. [www.opi.fi](http://www.opi.fi)
- Onnismaa J (2007) Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Gaudeamus, Helsinki.
- Pelkonen M. ym. (2003) Risk for depression: a 6-year follow-up of Finnish adolescents. *J of Affective Disorders* 77: 41-51.
- Pulkkinen L (1989) Miten aggressiiviset lapset varttuvat. *Lapsen maailma* 48, (1), 15-18.
- Pönkkö M-L ym. (2002) Psychiatric disorders of children and adolescents – a growing problem at school. *International Journal of Circumpolar Health*, 61, 6-16.
- Ranta K (2006) Ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Laukkanen E ym. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna, 66-78.
- Ranta K ym. (2001) Nuorten ahdistuneisuushäiriöt. *Duodecim*; 117: 1225-32.
- Rintahaka P (2007) Nuorten neuropsykiatriset häiriöt – ADHD, Aspergerin oireyhtymä ja inihäiriöt. *Duodecim*; 123: 215-222.
- Rintahaka P (2006) Lisää tehokkuutta nuorten ADHD:n hoitoon. *Duodecim*; 122: 2679-81.
- Rissanen A (2001) Syömishäiriöt – kulttuurimme kasvava ongelma? *Duodecim* 2001; 117(8): 859-60.
- Ruohotie P (2001) Empowerment – muutoksen ja kasvun edellytys. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 1, 4-9.
- Ruohotie P (2002) Työssäoppiminen – mahdollisuus vai pakkopulla. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 1, 4-9.
- Rutter M & Smith DJ (1995) Time trends in psychological disorders of youth. Teoksessa Rutter M ym. (toim.) *Psychosocial disorders in young people. Time trends and their causes*, 764-781.
- Ruuska J (2006) The Impact of Eating Disorders on the Adolescents Process. Academic dissertation. University of Tampere. Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print, Tampere.
- Räkköläinen, M & Uusitalo I (toim.) 2001. Työssäoppiminen ja ohjaus ammatillisissa oppilaitoksissa. Tammi, Tampere.
- Räisänen E (2004) Itsetuhokäyttäytyminen ja itsemurhat. Teoksessa Moilanen ym. (toim.) *Lasten ja nuorisopsykiatria*. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 227–232.
- Sourander A et al. (2004) Have There Been Changes in Children's Psychiatric Symptoms and Mental Health Service Use? A 10-Year Comparison From Finland. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 43: 1134–1145.

- Stakes 2006a. Suomen virallinen tilasto. Terveys 2006. Tilastotiedote 3/2006. [www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Terveyspalvelut/avohoito/erikoissairaanhoido.htm](http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Terveyspalvelut/avohoito/erikoissairaanhoido.htm)
- Stakes 2006b. Suomen virallinen tilasto. Terveys 2006. Tilastotiede 24/2006. [www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Mielenterveys/index.htm](http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Mielenterveys/index.htm)
- Taskinen S (2007) Katsaus lasten ja nuorten palvelujen kehitykseen. Teoksessa Heikkilä M & Lahti T (toim.) Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus 2007. Stakes. Yliopistopaino, Helsinki, 13-28.
- Tiuraniemi J (2005) Vuorovaikutusilmiöt työnohjauksessa. Aikuiskasvatus 2: 110-120.
- Tuori T ym. (2006) Alaikäisten psykiatrinen sairaalahoito Suomessa 1995-2004. Stakes, Raportteja 13/2006. Valopaino Oy, Helsinki.
- Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle lasten ja nuorten hyvinvoinnista (2002) Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:12. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.
- Verhulst FC ym. (1997) Ten-year time trends of psychopathology in Dutch children and adolescents: no evidence for strong trends. Acta Psychiatr Scand; 96: 7-13.
- Venninen, Tuulikki (2004) Tunteet palautetilanteessa. Aikuiskasvatus 2: 118-127.
- Virtaniemi M-P (2001) Persoonallinen kasvu työnohjauksessa. Teoksessa Sielunhoidon aikakauskirja nro 13 – Työnohjaus. Hakapaino, Helsinki, 15-91.
- Voutilainen A (2000) Erilaisen oppijan vaikeudet, niiden syyt ja yleisyys. Teoksessa Stranden K (toim.) Ei tyhmä vaan erilainen oppija. Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi, 12-15.
- Voutilainen A ym. (2004) Lasten tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö neuropsykiatrisena ongelmana. Duodecim; 120: 2672-9.
- Warner L & Lynch S (2002/2003) Classroom problems that don't go away. Childhood Education, 79(2), 97-100.
- Väisänen, R. (2004) Haasteellisten nuorten ohjaus ja työssä jaksaminen. Teoksessa Arvot, aatteet, ja auttamisen arki. Toim. Piia Puurunen & Anne Röpelin. Kuopio University Press, Kuopio.

### **Julkaisemattomat lähteet:**

- Koskiniemi P (2006) Vaikeiden asioiden puheeksiotto. Luento Kuntoutussäätiössä 16.10.2006.
- Savontaus H (2007) Pystyvyys -käsitteen merkitys esimiestyössä. Luento Kuntoutussäätiön opintopiirissä 19.3.2007.
- Tarkiainen L & Reinola O (2007) Esimiesten puheeksiottovalmennus JATS-projektissa. Luento Kuntoutuspäivillä Helsingin Messukeskuksessa 15.3.2007.

Miten toimin, kun nuori ei opi, ei kehity eikä kiinnostu koulutuksesta?

Miten ohjaan, kun nuorella on ongelmia käyttäytymisessä?

Mitä teen, kun nuorta ahdistaa, masentaa, tai hän on itsetuhoinen?

Opas kertoo haastavista nuorista, joiden kohdalla tavanomaiset ohjaustavat eivät toimi.

Opas antaa vinkkejä haastavien nuorten ohjaajana toimimiseen.

Opas on hyödyksi:

- työpaikkojen ja yritysten työpaikkaohjaajille
- kesätyöntekijöiden perehdyttäjille
- opettajille
- nuorten työpajojen ja klinikoiden ohjaajille
- nuortenneuvojille
- nuorisotyöntekijöille
- työhönvalmentajille
- lukijalle, joka haluaa ymmärtää nuoruutta ja sen kuohuntaa

Tämä opas on osa Terttu-projektissa kehitettyä materiaalia työpaikkojen ja yritysten työpaikkaohjaajille sekä ammattiopistojen opettajille.



**TERTTU**

- projekti

● **Kuntoutussäätiö**  
● Pakarituvantie 4-5  
● PL 39, 00411 Helsinki  
● Puh (09) 530 41  
● Fax (09) 566 3038  
● [www.kuntoutussaatio.fi/terttu](http://www.kuntoutussaatio.fi/terttu)